

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**Оптимизация самооценки младших школьников**

Выпускная квалификационная работа

Направление 050400.62 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – Психология образования

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав.кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Н.Васягина

\_\_\_\_ 2017 г.

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Н.Васягина

Исполнитель:  
Сосновских Лариса Васильевна,  
Обучающийся группы 51-zC

\_\_\_\_\_  
(подпись студента)

Научный руководитель:  
Герасименко Юлия Алексеевна ,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры психологии  
образования

\_\_\_\_\_  
(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2017

## **Оглавление**

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Понятие оптимизации самооценки и виды самооценки.....	7
1.2. Психологические особенности самооценки младшего школьного возраста.....	15
1.3. Организация учебного процесса как педагогический компонент оптимизации самооценки младших школьников.....	23
<b>Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ РЕБЁНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>38</b>
2.1. Методы констатирующего эксперимента.....	38
2.2. Анализ результатов .....	45
2.3. Программа по оптимизации самооценки младших школьников «СЛАВА» .....	50
2.4. Эффективность разработанной коррекционно – развивающей программы.....	60
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>68</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>69</b>

## ВВЕДЕНИЕ

При современном темпе развития образования в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального образования немаловажную роль играет формирование у школьников личностных универсальных учебных действий (УУД). Одним из результатов усвоения личностных УУД является способность обучающихся соотносить свои поступки с общепринятыми этическими и моральными нормами, оценивать свое поведение и поступки, таким образом, одним из обязательных компонентов личностных УУД является формирование самооценки и позитивного отношения к себе и окружающему миру. Данную проблему рассматривали такие ученые и психологи, как Л. И. Божович, И. В. Дубровина, И. А. Зимняя, Д. Б. Эльконин, А. И. Липкина, Р. С. Немов, И. И. Чеснокова, Б. Г. Ананьев, В. С. Мухина, М. И. Лисина, Г. В. Бороздина, Д. Мид, Э. Эриксон, К. Роджерс.

В словаре по психологии самооценка определяется как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и своего места среди других людей. С этой точки зрения мы проанализировали труды выше обозначенных авторов. Младший школьный возраст - это сензитивный период для формирования и развития самооценки. Так, например, известный отечественный психолог, Л. С. Выготский, предполагал, что именно в семилетнем возрасте начинает складываться, оформляться самооценка. Именно в период младшего школьного возраста самооценка получает свое развитие за счет учебной деятельности, новой позиции — позиции ученика, нового психического образования-рефлексии, которым ребенок только начинает овладевать. Именно в этот период ребенок впитывает, накапливает знания о других и о самом себе [20]. Липкина А. И. считает особенностью этого возрастного периода то, что у младших школьников обнаруживаются все виды самооценки (адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения), которые имеют свою специфику [9].

Самооценка младшего школьника в большей мере, чем у взрослого человека, поддается воздействию и изменению. В самооценку обучающегося начальной школы закладывается его представления о будущем. В работе Л. А. Кислицкой утверждается, что завышенная самооценка является преобладающей в первых классах. Но по мере взросления младшие школьники в большинстве начинают правильно оценивать себя и свои возможности [8]. В ряде работ отмечается, что самооценка ребенка в начальный период обучения оказывает влияние на весь учебный процесс, на формирование учебной мотивации, саморегуляции деятельности, на удовлетворенность ведущих потребностей возраста [6, 7].

Огромная ответственность ложится на плечи педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки ребёнка, так как она должна отражать реальное оценивание личностью самой себя, своих поступков и качеств, то есть человек оценивает себя объективно.

Как мы видим, проблема формирования адекватной самооценки широко рассмотрена и в отечественной, и в зарубежной науке. Однако всё ещё не полностью рассмотренными остаются пути оптимизации самооценки в младшем школьном возрасте.

Поэтому **целью** работы является: обоснование и разработка программы оптимизации самооценки обучающихся начальных классов.

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме ВКР.
2. Выявить особенности самооценки детей младшего школьного возраста.
3. Разработать программу по оптимизации самооценки в младшем школьном возрасте.
4. Выявить эффективность разработанной программы.

**Объект:** самооценка в младшем школьном возрасте.

**Предмет:** оптимизация самооценки в младшем школьном возрасте.

**Гипотеза:** успешная работа по оптимизации самооценки обучающихся младшего школьного возраста возможна при условии реализации коррекционно –

развивающей программы, направленной на формирование внутреннего «Я», снятие внутреннего конфликта, повышение уверенности в себе, а также на формирование содержания и формы социализации.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались **методы:**

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования самооценки младших школьников, понятийно-терминологический анализ, обобщение научных данных;
- эмпирические: наблюдение, беседа, тестирование, контент - анализ;
- метод математической статистики параметрический t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

**Методики исследования.** Для изучения уровня самооценки младших школьников были использованы: тест «Лесенка» по Т.Д.Марцинковской; проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте; методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В.Дембо – С.Я. Рубинштейна).

**Методологическую основу** исследования составили системный, личностно-деятельностный и компетентностный подходы к познанию и проектированию педагогических процессов и явлений, принцип детерминизма и развития.

**Теоретической базой** исследования стали: отечественные и зарубежные концепции развития личности и её самооценки (Б. Г. Ананьев, Н. А. Батулин, Р. Берне, Л. И. Божович, У. Джеймс, И. С. Кон, А.И.Липкина), культурно-историческая концепция Л.С.Выготского о развитии ребенка, концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (А. Г. Асмолов, А. М. Кондаков, А.А.Кузнецов, В. С. Леднёв, Н. Д. Никандров, В. А. Поляков, М. В. Рыжаков, В. В. Фирсов).

При рассмотрении личностных особенностей мы опирались на основные положения теорий личности (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, К.

Хорни, Э. Эриксон); принципы чертографического подхода Г. Оллпорта и Р. Кеттела.

Исследование проведено на базе начальной школы МАОУ СОШ №27 города Серова Свердловской области, возраст испытуемых 8-9 лет.

Дипломная работа состоит из введения и двух частей, одна из которых-теоретическая, другая-практическая, а так же заключения, списка литературы и приложений.

Первая часть посвящена теоретическому обоснованию проблемы исследования, во второй части описывается эмпирическое исследование оптимизации самооценки младших школьников.

Представленная программа оптимизации самооценки младших школьников будет полезна всем участникам образовательных отношений, а также специалистам психологических Центров и всем заинтересованным лицам.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ**

## **1.1. Понятие оптимизации самооценки и виды самооценки**

В научных трудах психологов самооценка рассматривается как личностное образование, которое контролирует и регулирует деятельность индивида и выступает как основной показатель характеристики личности, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие её внутреннего мира (Л.И.Божович, А.Г.Ковалёв, К.К.Платонов).

К.Г.Ананьев, И.О.Кон, А.Г.Сpirкин, В.В.Столин, исследуя проблемы самосознания отводят ведущую роль самооценке и характеризуют её как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня развития личности.

В психологическом словаре (В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова) самооценка – это ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения [1].

И. И. Чеснокова считает, что самооценка - это интериоризированный механизм социальных контактов, ориентаций и ценностей преобразуемый в оценку личностью самой себя, своих возможностей, качества и места среди других людей [54].

По А. А. Реану, самооценка – это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков [55].

По А. В. Захаровой: самооценка является формой отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующей принятые ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности [56].

Исследуя литературные источники западных авторов (Узле и Дж. Марвелл,

М. Розенберг, Ходж, Маккарти, Р. Щавельзон, С. Куперсмит), можно выделить основные подходы к глобальной самооценке и её составляющим. Глобальная самооценка, по их мнению, складывается из самоуважения и самоотношения, которые в свою очередь имеют сложные структуры.

1. Самоотношение – это совокупность личностных самооценок, связанных с различными аспектами «Я – концепции».

2. Самоотношение – как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости. У. Джеймс считал, что на общую самооценку практически не оказывают влияние неудачи в незначительных для конкретно взятого человека областях деятельности. Это связано с неразработанностью понятия субъективной значимости, так как прямых доказательств взаимодействия между значимостью и самооценкой не получено. Узле и Дж.Марвелл полагают, что индивид, желающий иметь высокое общее самоуважение, но имеющий низкую самооценку по одному отдельному качеству, чувствуя это противоречие, снижает значимость тех аспектов, по которым он сам себя низко оценивает. А М.Розенберг даже получил подтверждение этой идеи: индивид наделяет высокой значимостью те аспекты собственной деятельности, по которым он достиг высоких результатов. Ходж и Маккарти на основании результатов, полученных в ряде исследований, сделали вывод, что интегральная самооценка частных аспектов и самоуважение имеют совершенно разное психологическое содержание, а значит, и совершенно разную структуру. В целом, как считают исследователи, результаты этих экспериментов заставляют усомниться в утверждении глобальной самооценки как самооценки, интегрированной из частных составляющих.

3. Самоотношение – структура, построенная на ранжировании частных самооценок, интегрированных по сферам личностных проявлений, где в высшем ранге находится обобщённое «Я». Р.Щавельзон обобщённую самооценку, находящуюся на вершине иерархии разделил на академическую и неакадемическую. А неакадемическую на физические, эмоциональные и социальные аспекты.



Индивид проявляет себя во множестве сфер деятельности. И, если считать, что психологическая структура самоотношения – это структура сфер самооценивания, то это ничего не проясняет. Множество теоретических гипотез о том, что самооценка и общее самоуважение – это эмоциональная сторона образа «Я» сводятся к тому, что объектами осознания и оценки являются сферы личности и жизнедеятельности. Это подтвердил Р.Щавельзон, сделав вывод на основе анализа исследований. Он заключил, что в разграничении когнитивного и оценочного компонентов «Я – концепции» нет смысла. Поэтому «Я-концепция» – это ни что иное, как обобщённая самооценка.

4. Самоуважение понимается как самостоятельная переменная, имеющая свою особую природу. С.Куперсмит и М.Розенберг считают самоотношение неизменяющейся личностной чертой, в основе которой самоуважение и постоянство образа. Самоуважение, добавляют учёные, это «личная потребность» минимализировать отрицательные переживания по отношению к себе и увеличить положительные.

5. Самоотношение – как чувство, включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие и т.п.). Исследуя концепции обобщённой самооценки Л.Уэлс и Дж. Марвелл определили любовь к себе, чувство компетенции и самопринятие, как основу самоотношения.

Самооценка является одной из актуальных проблем современной психологии и определяется как часть самосознания. При всей верности такого суждения, нам оно представляется слишком общим и может задать только направление дальнейшего анализа.

Таким образом, необходимо общепринятое понятие самооценки. Следует признать, что ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого определения данного концепта, но всё же сформирован более или менее устоявшийся взгляд на ее онтологический статус.

У зарубежных психологов это «Я» концепция, включающая в себя совокупность

всех представлений индивида о себе (описательная составляющая, эмоционально – ценностное отношение к себе и поведенческие реакции).

Альтернативная точка зрения, описанная С.Л. Рубинштейном, выглядит так: самосознание возникает в ходе развития личности от рождения, а самооценка начинает формироваться тогда, когда индивид становится субъектом практической и теоретической деятельности.

В процессе формирования первых предметных действий возникают произвольные движения, связанные с овладением собственным телом. С.Л.Рубинштейн это называет первым этапом в формировании личности как самостоятельного субъекта. А зарождение самосознания связано с началом ходьбы. Одним из основных звеньев в становлении самосознания является речь, которая изменяет взаимоотношения ребёнка с окружающими. Овладевая речью, ребёнок учится направлять действия окружающих по своему желанию и воздействовать на мир. Изменения в поведении влекут за собой изменения в сознании индивида и его внутреннего отношения к другим людям. Все эти изменения, подчёркивает Рубинштейн, определяют основу личности, которая в дальнейшем нуждается в сложной внутренней работе по формированию личности уже в высших её проявлениях. Теперь субъект способен самостоятельно ставить перед собой цели, задачи и определять направление своей деятельности. Развивается способность самостоятельно мыслить, вырабатывается критическое мышление и складывается цельное мировоззрение. Формирование мировоззрения начинается в младшем школьном возрасте. Ребёнок уже ставит перед собой вопрос: к чему он пригоден, какие он имеет способности, задумывается над самим собой, что развивает самосознание от наивного неведения в отношении самого себя к всё более углубленному самопознанию, которое соединяется затем со всё более определенной и резко колеблющейся самооценкой.

Самооценка может быть разного уровня осознанности. В современной психологической науке существует ряд теоретических подходов, связанных с проблемой

самооценки, с природой ее формирования и развития.

Самооценку как составляющую самосознания личности в процессе деятельности и общения рассматривает Л.С.Выготский.

Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, В. В. Столин, А. Г. Спиркин определяют самооценку как сложный процесс, являющийся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности.

А.Н.Леонтьев, осмысливая самооценку через категорию «чувств», говорит, что это «устойчивое эмоциональное отношение, имеющее выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций».

Таким образом, можно заключить, что природа самооценки состоит из двух компонентов: когнитивного и эмоционального. Когнитивная часть формируется в результате самостоятельной деятельности ребёнка, эмоциональная – благодаря общению и взаимодействиям.

Нельзя обойти стороной теорию Р.Азимовой. Она понимает самооценку как «действующую динамичную систему, определяющую положительную и отрицательную структуру намерений и поступков личности».

У.Джемс говорит, что «самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой. Впрочем, можно сказать, что нормальным возбудителем самочувствия является для человека его благоприятное или неблагоприятное положение в обществе – его успех или неуспех».

Из обзора выделенных нами теорий и подходов к понятию самооценки можно сделать вывод, что самооценка имеет две составляющие: когнитивную и эмоциональную, бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой и формируется в процессе взаимодействия ребёнка с окружающей его средой.

Самооценка человека делится на следующие виды:

- высокая, средняя, низкая (уровень);
- устойчивая, неустойчивая (стойкость);
- адекватная, неадекватная. Неадекватная в свою очередь делится на завышенную и заниженную (реалистичность);
- конструктивная, деструктивная (строение);
- прогностическая, актуальная, ретроспективная (временные отношения).

Л.С.Выготский говорил, что в младшем школьном возрасте самооценка начинает представлять собой «устойчивое внеситуативное и дифференцированное отношение ребёнка к себе».

Младший школьник учится контролировать собственную деятельность и оценивать её, используя нормативные критерии, а также выстраивать своё поведение согласно социальным нормам.

Стержень самооценки – это социальные и нравственные нормы общества.

К.Роджерс считал, высокая самооценка нужна индивиду для личностного роста. Человек с высокой самооценкой, предполагал Роджерс, реально понимает ситуацию, себя и окружающих людей.

В экспериментальном исследовании Д.Б.Эльконин выдвинул гипотезы:

- к семи годам появляются когнитивные предпосылки для формирования «Образа Я» в связи с «кризисом семи лет». Именно в этом возрасте ребенок отходит от непосредственного слитного ощущения себя. Его отношения с самим собой опосредуются;
- ранний «Образ Я» носит скорее предвосхищающий, чем констатирующий и, вероятнее, ценностно-заданный, чем познавательный характер.

Некоторая ситуативная самооценка, не связанная с содержательным представлением о себе, проявляется раньше, чем «Я - концепция». Однако самооценка становится значительно более устойчивой и внеситуативной именно тогда, когда она связывается с «Я – концепцией», при этом

содержательные расхождения между ними не обнаруживаются. Во время обучения в начальной школе «Образ Я» увеличивается в два раза.

Исследование Л.С.Славиной доказало, что младший школьник старается сохранить устойчивую самооценку и уровень притязаний, основанный на ней.

И, если притязания расходятся с возможностями (т.е. уровень притязаний выше), то у ребёнка наблюдаются отрицательные формы поведения (агрессия, обидчивость, упрямство и т.д.), вызванные острыми аффективными переживаниями.

Эмпирические исследования по оптимизации самооценки показали, что дети с неадекватной самооценкой очень сложно поддаются перестройке. Они склонны сохранить её, т.к. не признают у себя наличие слабостей, неумения, несостоятельности.

А, если ребёнок, несмотря на неуспех, всё равно получает положительную оценку или с помощью своих способностей может обеспечить себе временный успех, наблюдается длительное сохранение завышенной самооценки.

Намного легче оптимизировать самооценку и даже параллельно снять аффективные переживания и нормализовать поведение, если устойчивость неадекватной самооценки не успела возникнуть и психолог смог выявить источники, породившие неадекватную самооценку.

Мы в нашей работе остановимся на чаще всего встречающемся в психологии разделении самооценки (адекватная и неадекватная). Также психологи используют термин оптимальная самооценка и неоптимальная.

Все уровни самооценки формируются под воздействием оценок со стороны. Самый оптимальный уровень – адекватный, при котором человек реалистично оценивает свои возможности, поступки, черты характера, качества личности, объективно оценивает свои успехи, неудачи, ставит реально достижимые для себя цели и добивается успеха.

К неоптимальному или неадекватному уровню относятся завышенная и заниженная самооценка.

Человек с завышенной самооценкой очень часто переоценивает свои возможности, себя, предъявляет много претензий к окружающим, поэтому не умеет выстроить позитивные отношения в обществе и тем самым разрушает межличностные контакты.

Люди с заниженной самооценкой не уверены в себе, не любят находиться в центре внимания, стараются не брать на себя никакой ответственности. Психологи выделяют два типа заниженной самооценки:

- низкий уровень самооценки с низким уровнем притязаний (преувеличение своих недостатков);
- низкий уровень самооценки с высоким уровнем притязаний (повышенная тревожность или комплекс неполноценности).

Человеку без самооценки невозможно будет самоопределиться в жизни. Оптимальная самооценка предполагает постоянное оценивание своих возможностей с точки зрения жизненных требований, развитие умения самостоятельно ставить перед собой адекватных целей и организацию управления своим поведением.

Смысл образования как раз и заключается в развитии возможностей личности, в том числе и в развитии способности к самопознанию. Младший школьник должен научиться осознавать самого себя как субъекта учебной деятельности, давать адекватную разностороннюю самооценку. Ведь неадекватное представление о себе является нередко источником неуспешности, выбора ложных путей к самоутверждению, непомерных претензий и, в конечном счете, серьезных срывов, невротических болезней и дезадаптации. Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что ребёнку нужно помочь в

формировании адекватной самооценки. Но сначала рассмотрим психологические особенности самооценки младших школьников.

## **1.2. Психологические особенности самооценки младшего школьного возраста**

Самооценка проявляется в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость. Когда человек пытается охарактеризовать или описать себя, результат этого процесса скрыто или явно содержит оценочный элемент, определяемый общепризнанными нормами морали, поведения и т.д.

Захарова А.В. выделяет несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности [32].

1. В психотерапевтических методиках зачастую одним из показателей психического здоровья человека считается высокая степень совпадения «Я реального» с «Я идеальным». Сопоставление реального образа с идеальным (т.е. с тем, каким бы человек хотел быть) играет важную роль в формировании самооценки. У.Джеймс в своей концепции в основу понятия самооценки вкладывает представление об актуализации «Я идеального», которое определяется математическими отношениями достижений индивида к его притязаниям. Таким образом, если человек добился определённых характеристик, составляющих его образ «Я идеального», то самооценка будет высокой.
2. Ч.Кули и Дж.Мид выдвинули такой подход к пониманию самооценки: формирование самооценки происходит в процессе принятия индивидом оценок со стороны других людей. Другими словами, человек оценивает себя так, как его оценивают другие.

3. Формирование самооценки происходит через измерение результатов своей деятельности. Человек испытывает удовлетворение не только от своей деятельности, но и от осознания, что он верно выбрал дело.

На разных этапах становления личности формирование самооценки происходит на сравнении самого себя с социальной группой, которая служит для индивида своеобразным стандартом. Самооценка всегда носит субъективный характер.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств - легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него - значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления в школу. В настоящее время границы данного периода установлены с 6 - 7 до 9 - 10 лет. В этот период происходит как физическое, так и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения.

При изучении конкретных вопросов обучения младшего школьника следует иметь в виду:

- развитие и формирование личности младшего школьника - процесс социальный: ребенок занимает социальную позицию школьника;
- развитие и формирование личности осуществляется в процессе активной деятельности самого школьника;
- с поступлением ребенка в школу учение становится ведущим видом деятельности. В отличие от игры оно носит обязательный, целенаправленный, общественно значимый и систематический характер;



- деятельность младшего школьника по отношению к его среде всегда является опосредованной отношениями со взрослыми и сверстниками.

Психологи и педагоги едины в мнении, что процесс самоформирования начинается именно в младшем школьном возрасте и происходит в результате развития структур сознания ребёнка.

Теперь ребёнок мотивирован на присвоение знаний и опыта поведения. Закладываются мотивы самосовершенствования и самоопределения. Поисковая деятельность, установливание причинно – следственных связей, хотя и даются младшему школьнику с большим трудом, вместе с тем он ощущает потребность в самооценке хотя и с ориентацией на авторитет внешней оценки учителя. Ребёнок принимает безоговорочно цели, поставленные учителем, но уже с тенденцией к самостоятельности.

Показателем развития самооценки в младшем школьном возрасте будет возрастающая критичность и требовательность к себе. Если первоклассник в основном положительно оценивает свою учебную деятельность, то во втором, третьем классе обучающийся уже оценивает не только успехи, но и неудачи в учении, возрастает и самостоятельность самооценки. И, если в первом классе самооценка ребёнка идентична с оценкой учителя, то в последующих классах он оценивает свою деятельность самостоятельно и даже подвергает критике оценочную деятельность учителя. Становясь самостоятельной и устойчивой, самооценка начинает выполнять функцию мотива деятельности младшего школьника.

А.А.Реан, Я.Л.Коломенский и Е.П.Белинская считают, самооценка младшего школьника формируется под влиянием внешних факторов.«Особенно важными для ребенка являются контакты со значимыми другими, которые, в сущности, и определяют представления индивида о самом себе» Р.Бернс. Другими словами, самооценка зависит от характера межличностных отношений в микросоциальном окружении.

В младшем школьном возрасте огромное влияние на ребёнка оказывает

мнение взрослого. Особенно авторитет учителя. Не раз, наверное, приходилось слышать от малыша наставления в адрес родителей: «А Мария Ивановна сказала, что так делать нельзя!!!!». Дети считают оценку учителя правильной и безоговорочно её принимают.

Таким образом, самооценка в этом возрасте – это то, что говорят о ребёнке взрослые и другие окружающие, как оценивают его личностные качества, внешность, деятельность. Уже в этом возрасте самооценка может быть всех уровней.

Основное формирование самооценки младшего школьника происходит под влиянием учителя. Оценка взрослыми и сверстниками их интеллектуальных возможностей стоит на первом месте. Причём оценка должна быть обязательно положительной. Чтобы определить уровень развития личности, происходящий в процессе учебной деятельности, нужно определить уровень самооценки и уровень связанных с ней притязаний. Поэтому очень важно и психологу, и педагогу следить за формированием самооценки.

Дети с адекватной самооценкой, как правило, общительны, активны, коммуникабельны, жизнерадостны, с чувством юмора. Они не расстраиваются, когда проигрывают в играх и охотно участвуют в них.

Обучающимся с заниженной самооценкой свойственны обидчивость, тревожность, пассивность, излишняя замкнутость. Они отказываются участвовать в играх, боясь оказаться хуже других. Такие дети хотят всегда и везде быть первыми и обижаются, если это не получается.

Дети с завышенной самооценкой считают себя лучше, сильнее, быстрее, выше, красивее других. Стремятся быть лидерами у сверстников. Часто агрессивно настроены к тем, кто составляет конкуренцию в лидерстве.

Огромное влияние на формирование самооценки в каждом возрастном периоде оказывает ведущая деятельность. В младшем школьном возрасте – это учебная деятельность. Поэтому в этот возрастной период формирование

самооценки напрямую связано с успеваемостью. Но самооценка младшего школьника не самостоятельна, на неё влияют оценки окружающих, прежде всего учителя. Самооценка точное отражение оценок учителем. Как правило, у успевающих учеников формируется высокая, чаще завышенная самооценка, у неуспевающих – низкая, чаще заниженная. Слабые ученики настороженно относятся к взрослым, не уверены в себе, некомфортно ощущают себя среди сверстников.

Сильные ученики с высокой самооценкой нередко чрезмерно самоуверенны, хотят быть образцом для подражания.

Заниженный и завышенный уровень притязаний негативно влияют на личностный рост индивида. Некое клеймо «слабого», «сильного» или «среднего» ученика накладывает отпечаток на все стороны жизни ребёнка. И во внеурочной деятельности обычно все «главные» роли достаются отличникам, а слабые ученики всегда исполнители «массовок». Сверстники и в дружеских отношениях тянутся больше к отличникам. И только ближе к подростковому возрасту самооценки и оценки обучающихся сменяют свою основу и уровень. Подростки ценят дружбу, смелость, увлечённость, талант. А в младшем школьном возрасте основу самооценки пока составляет оценка учителя и школьная успеваемость.

При всей сложности проблемы, изменив условия формирования самооценки, учителя и психологи могут помочь оптимизировать самооценку младшего школьника.

Нужно научить ребёнка учиться, ставить перед собой достижимые учебные задачи и находить оптимальные способы их решения. Важно научить обучающихся переносить эти умения на любую самостоятельную деятельность.

Самооценка младших школьников зачастую складывается лишь по результатам; сам процесс деятельности и предшествующие этапы планирования и прогнозирования не находят в ней отражения. Значит, надо учить ребенка в любой момент контролировать свои действия, правильно их

оценивать, быть внимательным к каждому этапу своей работы, к любым ее промежуточным результатам. Это не замедлит сказаться на учебных успехах, что объективно создаст не очень уверенному в себе школьнику новые основы самооценки.

Исследования последних лет доказывают, что отрицательная динамика познавательных интересов, интересов к себе, рост числа детей группы риска и подростков, склонных к девиациям, обусловлены слабой сформированностью у них адекватной самооценки, неспособностью к самоконтролю в начальной школе. К концу младшего школьного возраста число школьников с заниженной самооценкой существенно возрастает.

Учитывая вышеизложенное, логично предположить, что причинами неадекватности самооценки младших школьников будут определенные упущения в тех сферах, которые способствуют развитию самосознания и самооценки, - учебной деятельности и общении.

На формирование неадекватной самооценки у младших школьников влияет несколько факторов:

1. Ограниченный круг общения и деятельности. Некоторые младшие школьники ограничивают сферу своей деятельности только учением, не имеют других увлечений и занятий, не посещают кружки, студии, спортивные секции, не ведут общественную работу, не заняты работой по дому. У них может быть и ограничение контактов со сверстниками, как деловых (отношений «ответственной зависимости»), так и межличностных. Тем самым сужаются сферы, где дети могут проявить себя, а затем и оценить.

Следствием этого становится отсутствие представлений и знаний о тех ситуациях, в которых требуется проявить определенное качество, выполнить определенное действие или совершить нужный поступок. Это, в свою очередь, также служит причиной неадекватности самооценки.

Однако ограниченность сферы деятельности и общения не всегда приводит к занижению или завышению самооценки, если этот - пусть узкий - круг общения и деятельности удовлетворяет потребность в самопознании и

способствует формированию объективных критериев самооценки.

2. Заниженные или завышенные оценки, даваемые ребенку другими людьми. Такие оценки особенно сильно действуют на тех детей, которые отличаются конформностью и повышенной внушаемостью, несамостоятельностью в выводах, ориентацией на оценку других. Эти дети верят в то, что мнение другого человека более объективно и беспристрастно, чем собственное, они склонны учитывать избирательно либо только плохие, либо только хорошие отзывы о себе.

3. Слабое развитие оценочных отношений в коллективе, отсутствие традиции оценивать и контролировать действия и поступки одноклассников. Нетребовательность коллектива может вызывать не только завышенную, но и заниженную самооценку, поскольку не формирует правильность критериев оценки и самооценки.

4. Случайные успехи или неудачи — то, что называется везением и невезением. Хотя именно в силу случайности обстоятельств, их кратковременности этот фактор нужно признать менее значимым.

Все перечисленные факторы носят объективный характер, хотя и проявляются при определенных условиях. К субъективным факторам формирования неадекватной самооценки следует отнести, во-первых, отсутствие склонности и умения анализировать результаты и последствия своих действий и поступков, когда противоречия между притязаниями и действительными результатами своих действий осознаются в сглаженном виде и не вызывают внутреннего конфликта. Весьма вероятно, что потребность в самосознании еще не проявила себя. Во-вторых, к субъективному фактору могут быть отнесены уже сформировавшиеся, чересчур заниженные или, напротив, завышенные критерии самооценки.

Условия формирования высокой самооценки. Начиная с момента рождения и на протяжении последующих лет жизни родители принимают ребенка таким, какой он есть, независимо от его индивидуальных

особенностей. При этом доминирует благожелательное, но отнюдь не снисходительное и попустительское отношение ребенку. Требования, предъявляемые ребенку, разумны и ясны. Семью отличают сплоченность и солидарность, в ней царит атмосфера взаимного доверия. Родители постоянно подчеркивают необходимость стремления ребенка стать более совершенным. Поэтому ребенок легко следует задаваемым образцам поведения, он менее подвержен стрессу и тревожности, реалистично и доброжелательно воспринимает окружающий его мир, настойчиво и успешно решает поставленные перед ним задачи.

Наблюдения показали, что даже первоклассники ищут ответ на вопрос: «Кто я?», но представления о себе вытекают у них из ролевой половой принадлежности (я – мальчик, дочь, первоклассник), из самоиндефикации по роду национальности или гороскопу (я – Петя Иванов, русский, Козерог), из оценочных суждений близких людей (я – неответственный, хороший). Реже дети оценивают свой внешний вид (я – маленький, у меня красивая прическа). В оценке учащихся II – III классов появляются прилагательные, характеризующие ученика на той же самой основе (я – хороший ученик, любимый сын, ловкий спортсмен). В самооценке появляется осознание интеллектуальных, нравственных и физических особенностей, интересов (я люблю читать, я надежный друг). Особую значимость приобретает одобряющая оценка «Я», данная взрослыми. К концу младшего школьного возраста немного дополняется представление о самом себе. Вне поля зрения оценивающего себя ученика остаются поведенческие действия, поступки и характеристики себя как индивидуальность. Вопросы: «Чем я отличаюсь от других? Что у меня не получается? Почему я испытываю эти трудности? Какое у меня эмоциональное состояние? Чем я могу быть полезен другим людям?» не вызывают у младшего школьника серьезных раздумий.

Таким образом, для младшего школьного возраста характерны следующие особенности формирования самооценки:

1. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для становления самооценки как особого компонента самосознания, поэтому представляется необходимым начинать формирование объективной самооценки именно в этом возрасте.
2. Формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представления о себе.
3. Самооценка не остается стабильной, в зависимости от успехов в деятельности, возрастных особенностей и многих других факторов она имеет тенденцию изменяться.

С.Л. Рубинштейн раскрывал соотношение внешнего (прежде всего воспитательного) воздействия и внутренних условий психического развития ребенка, на которого это воздействие оказывается. Согласно С.Л. Рубинштейну, ребенок развивается в условиях воспитания и обучения, т.е. определенным образом организованного воздействия на него.

Развивающая среда, которая не является чем-то спонтанным и случайным, должна быть спроектирована, хорошо организована и даже построена.

### **1.3. Организация учебного процесса как педагогический компонент оптимизации самооценки младших школьников**

Самооценке как личностному образованию отводится центральное место в общем контексте формирования личности, ее возможностей, способностей, направленности, активности, общественной значимости (К.А. Абульханова-Славская, А.И. Липкина, Е.В. Шорохова и др.).

Формирование самооценки помогает учащимся правильно оценить, свои учебные достижения, способности, возможности, достоинства и недостатки, содействует саморегуляции учебной деятельности. Школьник по-разному производит самооценку своей учебной деятельности в

зависимости от применения учителем разнообразных методов, форм и средств контроля.

Однако существует противоречие между «объективной потребностью» современного общества в выпускнике общеобразовательной школы, обладающем адекватной самооценкой, и недостаточной теоретической и практической разработанностью проблемы формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Позиция А.В.Захаровой сводится к тому, что прежде чем организовывать учебный процесс с целью оптимизации самооценки младших школьников и начать подбор методов и приёмов, необходимо определиться какими качествами мы хотим наделить спроецированную личность. Будет ли воспитанная нами личность самоуверенным, самодовольным, целеустремлённым человеком, который использует окружающих как средства для достижения своих целей или мы хотим воспитать толерантную, творческую, самостоятельную, дальновидную и адекватно воспринимающую критику в свою сторону личность?

Либо самооценка будет сформирована как интеллектуальное действие, основанное на рефлексии, - продолжает А.В.Захарова, - либо как неконтролируемое автоматическое некритическое воспроизведение оценок окружающих [32].

Ребенок не рождается на свет, с каким - либо отношением к себе. Как и все другие особенности личности, его самооценка складывается в процессе воспитания, в котором основная роль принадлежит семье и школе. Дети с адекватной самооценкой, как правило, встречаются в семьях, в которых родители уважительно относятся к личности ребенка, к его интересам, и при этом внимание к личности сочетается с требовательностью к соблюдению норм поведения. Дети с заниженной самооценкой чаще всего встречаются в распавшихся семьях, где родители мало интересуются жизнью своих детей, пренебрегают их интересами, их мнением, и в результате дети чувствуют себя незащищенными, неуверенными и одинокими. Дети с завышенной самооценкой,



скорее всего, воспитываются в семьях, где ребенок «центр жизни», где его достоинства и недостатки оцениваются одиозно положительно, где ребенка уверяют в его исключительности.

В процессе образовательной деятельности педагог вправе оценивать другого эмоционально незрелого человека, что даёт ему ощущение власти и непогрешимости. Так как в школе происходит эмоциональное, социальное и психическое становление личности, особые требования предъявляются к учителю, призванному обеспечить это становление.

Ребёнок младшего школьного возраста большую часть времени проводит в школе. И основной его деятельностью является учебная. В этой связи, считается, что мощным фактором воздействия на самооценку младшего школьника выступает оценка учителя. Оценивая знания, учитель одновременно оценивает личность, её возможности и место среди других. Именно так воспринимаются оценки детьми.

Ориентируясь на оценки учителя, дети сами ранжируют себя и своих товарищей как отличников, средних, слабых, старательных или нестарательных, ответственных или безответственных, дисциплинированных или недисциплинированных.

По мнению Н.С. Яковченко, Т.Д. Жулыбиной, совершенствование оценочной деятельности учителя, изучение её механизмов является одним из резервов повышения эффективности воспитательной работы, повышения общественной активности юных граждан.

Оценочная деятельность учителя обычно осуществляется в форме отметок в журнале и в вербальной форме. Между этими двумя формами оценок имеется существенное различие. Оценка, которую учитель ставит в журнал, является официальным документом. Поэтому учитель ставит её на основе специально разработанных критериев и требований общества. К вербальным же оценочным суждениям учителя общество предъявляет лишь общие, принципиальные требования, не контролируемые строгими показателями, они

должны отвечать гуманистическим тенденциям народного образования, способствовать развитию учащихся. Поэтому вербальная оценка не менее ответственна для учителя, чем оценка в журнале. Она позволяет педагогу учитывать сложившуюся ситуацию, подчёркивать прилежность учеников, которым трудно даётся учёба, и наоборот, выражать осуждение способных, но ленивых из них.

По утверждению Ф.В. Костылёва, самооценка младшим школьником своей учебной деятельности ориентирована на оценки, выставленные в журнал, поскольку они являются основанием для социального контроля и санкций. Однако вербальная оценка может играть доминирующую роль в формировании самооценки ученика, если педагог умеет правильно ею пользоваться. Это связано и с тем, что она более лабильна, эмоционально окрашена, а, следовательно, более доходчива до ума и сердца ребёнка.

Успехи и неудачи в учении, оценка учителем результатов его учебного труда начинают определять и отношение ребёнка к самому себе, то есть его самооценку. У ученика в образовательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей - один из основных компонентов самооценки, в которой отражается то, что ребёнок узнает о других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

Культивированию низкой самооценки у неуспевающих детей способствуют так же еще более низкие, чем оценки учителя, самооценки учеников по классу, которые переносят неуспехи отстающих детей в учении на все другие сферы их деятельности. Уже во втором классе у отлично успевающих детей формируется завышенная самооценка, пренебрежительное отношение ко всем тем, кто не является отличником. В учебной деятельности учащихся имеется значительная разница из класса в класс возрастающая диспропорция между объёмом и сложностью научной информации, которую им надлежит усвоить, и теми способами, которые им

для этой цели даются. Объём и сложность этой информации всё больше и больше превышают те способы и приёмы, которые учащимся даются для её усвоения. Трудности, которые они испытывают вследствие невладения рациональными способами усвоения снижают их интерес к учебному предмету и субъективно переживаются ими как «недоработки», «недоделки», связанные с собственной неорганизованностью.

Младшие школьники, по мнению Б.С. Волкова, склонный считать, что они могут хорошо учиться, но не очень этого хотят, что у них есть для этого все интеллектуальные возможности, но не хватает общественных, характеристических, волевых качеств.

Соотнесение собственной оценки своей учебной деятельности с оценкой, которую эта деятельность получает у других, умение учитывать точку зрения окружающих, возникновение этого двустороннего подхода - существенная веха на пути формирования у обучающихся критической самооценки достигнутых результатов учебной деятельности. Важна не только адекватная оценка учителем самого по себе объективного результата учебной деятельности, но и учёт того, что усматривает и ценит в этом результате сам обучающийся.

Исследования Г. Рейчлинд показывают, что чем раньше поймёт младший школьник необходимость постоянного самоконтроля, тем лучше. Очень большую ошибку делают те родители, которые берут функцию контроля на себя и стремятся как можно дольше удерживать её за собой. На первых порах подобная помощь бывает нужна маленькому школьнику, но оказывая её, взрослые должны всё время помнить, что главная цель заключается в том, чтобы всему этому постепенно научить самого ребёнка, а не подменять его как можно дольше, к чему часто стремятся родители. В подобной ситуации ребёнок не чувствует ответственности за плохо выполненное задание.

Таким образом, одна из основных задач педагога - учить обучающихся

самостоятельно контролировать и оценивать свои действия. До сознания ребёнка необходимо довести, что само по себе первоначальное понимание ещё не обеспечивает уверенного ответа, когда его вызывают на уроке. Необходимо обратить особое внимание на то, чтобы у школьника постоянно складывались достаточно прочные, устойчивые и объективные критерии оценки самого себя и своих знаний.

Первоначальная оценка ребёнком своих личностных качеств, поступков является простым отражением той оценки, которую дают этой деятельности и этим качествам воспитатели, учителя, родители. Поэтому эту стадию в развитии самооценки считают «предсамооценкой».

Процесс же формирования подлинной самооценки включает в себя, по мнению А.А. Аркушенко, два этапа:

- самооценка подвергается внешним действиям;
- в сферу самооценки включается его внутреннее состояние, личностные качества.

Оценка знаний учащихся учителем способствует их продвижению, имеет обучающий, воспитывающий характер.

По утверждению Ф.В. Костылёва, на протяжении школьного обучения, уже в пределах начальных классов, смысл отметки для ребёнка существенно меняется; при этом он находится в прямой связи с мотивами учения, с требованиями, которые сам школьник к себе предъявляет. Отношение ребёнка к оценке его достижений всё больше и больше связывается с потребностью иметь возможно более достоверное представление о самом себе.

Таким образом, система оценок, которая в образовательном процессе служит главным средством воздействия учителя на учащихся, является гораздо более сложным, мощным и тонким орудием, чем это обычно предполагается.

Используя ту или иную меру воздействия, учитель должен представить себе её психологическую основу, то есть действовать не вслепую, а зная, на что она рассчитана и чего он от неё ждёт.

Оценочные баллы, которые выставляет учитель, должны, безусловно, соответствовать действительным знаниям детей. Однако педагогический опыт показывает, что в оценке знаний обучающихся требуется большой такт. Важно не только, какую оценку поставил учитель, но и то, что он при этом сказал. Ребёнок должен знать, чего ждёт от него учитель в следующий раз. Не следует хвалить хороших учеников, особенно тех детей, которые достигают высоких результатов, но без особого труда. Зато нужно поощрять в той или иной форме малейшее продвижение в учении хотя и слабого, но трудолюбивого, старательного ребёнка.

Самооценка ученика должна дифференцироваться, то есть складываться из оценок своей работы по целому ряду критериев. В таком случае ребёнок будет учиться видеть свою работу как сумму многих умений, каждое из которых имеет свой критерий оценивания.

Таким образом, влияние педагога на формирование самооценки школьников, несомненно. Организуя учебную работу, учитель должен соотносить достигаемые детьми результаты не только с их умственными способностями, но и с самооценкой ребёнка, его собственными представлениями о характере и уровне реализации своих возможностей в различных учебных ситуациях. От этих воззрений зависит большая или меньшая уверенность ученика в своих силах, осознание результата как успеха или неуспеха, отношение к допущенным ошибкам. Выбор для решения задачи в зависимости от степени её трудности и ряд других важнейших моментов учебной деятельности, в которых выражаются уже не умственные способности сами по себе, а личностный фактор, влияющий на формирование адекватной самооценки младшего школьника.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора:

- отношение окружающих (в младшем школьном возрасте, в частности, семьи и педагогов);

- осознание самим ребёнком особенностей своей деятельности, её хода и результатов.

Исследования психологов Б.Г. Ананьева, Н.Е. Анкудиновой, В.А. Горбачёвой, А.И. Сильвестра показывают, что относительная верность оценки себя и сверстников определяется направлением и стилем работы учителя, глубоким знанием педагогом как жизни класса, межличностных отношений в нём, так и индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося. Важную роль при этом играет владение навыками педагогического общения, умелое использование ориентирующих и стимулирующих функций педагогической оценки.

Положительные результаты в формировании самооценки неуверенных в себе школьников достигаются, когда педагоги идут путём развития возможностей детей, создания для них ситуации успеха, не скупятся на похвалу, проявление эмоциональной поддержки. Это способствует укреплению уверенности школьников в своих силах, самоуважению. Работа педагогов по формированию самооценки в конкретных видах деятельности (игре, рисовании, чтении стихов) тесно переплетается с работой по улучшению общего эмоционального самочувствия этих детей в классе, изменению их положения в системе личных отношений.

Правильная организация образовательного процесса, умелое использование «ориентирующих» и «стимулирующих» функций педагогической оценки способствуют формированию самооценки младших школьников в педагогически целесообразном направлении и одновременно создают благоприятные условия для развития личности, способностей, умений учащихся.

Учитель для формирования у младшего школьника адекватной самооценки может задействовать различные источники и механизмы. И, в первую очередь, это обратные связи со стороны других людей - те мнения, отношения и оценки, которые другие люди дают ребёнку. Они могут быть в

виде позитивных или негативных слов, в виде ласкового касания или лёгкого удара. Другими словами, направленные ребёнку слова, взгляды, жесты, движения, интонации - всё это обратная связь. Ребёнок впитывает, присваивает, интериоризирует эти обратные связи. Используя их, он строит свою самооценку.

Работая над формированием уверенной в себе личности, педагогу также важно учитывать два принципа:

- принцип меры;
- принцип системы.

В основе принципа меры лежит тот факт, что любое личностное качество хорошо в определённой степени развития. Его несоблюдение чревато появлением у учащегося самомнения, нескритичности к себе.

Для того чтобы помочь детям повысить самооценку, необходимо оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам. Очень важным является обучение ребёнка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений. Чтобы помочь детям снизить напряжение - и мышечное, и эмоциональное, - можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Кроме релаксационных игр, очень полезными являются игры с песком, глиной, водой, рисование красками пальцами, ладошками.

Возможность оценить себя положительно детям дают:

- игра;
- действия с предметами;
- исследование и экспериментирование;
- слушание музыки и сказок;
- беседы о рассказанном, услышанном и прочитанном;
- возможность задавать вопросы и делать выбор.

Взрослый может быть идеальным партнёром по игре и показать, как

может развиваться совместная игра. Пусть ребёнок будет лидером, а взрослый зеркально отражает его действия. Если взрослый станет играть заинтересованно, ребёнок будет чувствовать себя комфортно. Также большое значение для повышения самооценки ребёнка и развития его уверенности в себе имеет предоставление ему возможности сделать выбор (игры или какой-либо другой деятельности). Рекомендуется создать ситуацию, в которой ребёнок может принять решение.

Выбор помогает детям:

- почувствовать себя принимаемыми и понимаемыми;
- развить положительное отношение к себе;
- учиться выражать свой выбор;
- понять важность умения слушать и говорить.

Также для повышения самооценки ребёнка родители и педагоги могут использовать следующие приемы:

- как можно чаще называть ребёнка по имени;
- хвалить ребёнка в присутствии других детей;
- отмечать достижения ребёнка на специально оформленных стендах;
- избегать заданий, которые выполняются за определённое фиксированное время;
- не подгонять и торопить ребёнка.

По мнению Т.Е. Виленской, занятия физической культурой повышают не только функциональные возможности организма, умственную и физическую работоспособность, продуктивность учебного труда, но и эмоционально-волевую сферу школьника. Умелое использование средств физического воспитания благоприятствует развитию таких специфических интеллектуальных качеств, как практическое мышление, наблюдательность, находчивость, рассудительность. Это связано с тем, что правильно организованная двигательная деятельность требует от учащихся



сосредоточенного внимания, выбора цели и способов действий, коррекции и оценки их результатов.

Физические упражнения, выполняемые в условиях коллективного взаимодействия учащихся, вооружают их опытом нравственных отношений, которые составляют основу формирования соответствующих морально-волевых качеств. В процессе физического воспитания создаются разнообразные ситуации, в том числе конфликтные, в которых выявляются и изменяются отношения школьника к обществу, к людям, к самому себе. Регламентируемая установленными и добровольно принятыми нормами и правилами, двигательная деятельность на фоне сильного эмоционального возбуждения приучает подчинять личные интересы интересам коллектива, владеть собой, проявлять дисциплинированность, честность, смелость, решительность, бережное отношение к общественной собственности. Данная внутренняя борьба ребенка с собственными желаниями только закаляет его и придает ему большей уверенности в себе.

Важно так строить педагогический процесс, чтобы учитель руководил деятельностью ребёнка, организуя его активное самовоспитание путем совершения самостоятельных и ответственных поступков. Педагог может и обязан помочь растущему человеку пройти этот всегда уникальный и самостоятельный путь морально-нравственного и социального развития.

Целенаправленное формирование личности человека, как утверждает К.О. Казанская, предполагает её проектирование, но не на основе общего для всех людей шаблона, а в соответствии с индивидуальным для каждого человека проектом, учитывающим его конкретные физиологические и психологические особенности, такие как: самооценка, темперамент, уровень тревожности, уровень притязаний.

Самооценка формируется и развивается, если учитель демонстрирует положительное отношение к ученику, веру в его возможности, желание всеми способами помочь ему учиться. Методическая сторона сводится к

применению в учебном процессе преимущественно индивидуальных эталонов, создающих условия для рефлексивной оценки учащихся своих действий. Однако роль родителей в формировании адекватной самооценки ребёнка младшего школьного возраста не менее важна, чем роль педагога, ведь то, что человек приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. В сущности, самооценка - это первоначально присвоение ребёнком оценки родителей. Позже силу набирает стиль семейного воспитания, и самооценка начинает дифференцироваться. На этом этапе детская самооценка зависит от особенностей семейной воспитательной политики.

Таким образом, для формирования адекватной самооценки младшего школьника рекомендуется:

- педагогу идти путём развития возможностей детей, создания для них ситуации успеха;
- и педагогам, и родителям рекомендуется не скупиться на похвалу, проявление эмоциональной поддержки по отношению к детям;
- работа по формированию самооценки должна осуществляться в разные режимные моменты и в разных видах деятельности;
- педагогу рекомендуется задействовать различные источники и механизмы;
- педагогу учитывать принцип меры и принцип системы;
- обучать ребёнка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- проводить с детьми релаксационные игры;
- предоставлять детям возможность делать то, чем они могут гордиться;
- предоставлять детям возможность оценить себя положительно (в игре, в исследовании, в беседе);
- предоставлять детям возможность делать выбор.

При определённых условиях можно сформировать самооценку, являющуюся подлинным регулятором его деятельности. Это удастся сделать в тех случаях, когда правильно организована сама деятельность ребёнка, когда его учат анализировать её ход.

## **Выводы по 1 главе:**

1. Исследованием различных аспектов самооценки занимались отечественные и зарубежные психологи (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, У. Джемс, И.С. Кон, Ч. Кули, М.И. Лисина, А.И. Липкина, Дж. Мид, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, Э. Эриксон и другие).

2. Обобщая различные подходы к феномену самооценки, можно выделить некоторые основные его признаки:

- самооценка – результат сложного и длительного процесса. Она является динамичным образованием, связанным с его ценностными ориентациями, степенью сформированности и реалистичности его Я-образа;
- выражается в переживании, в чувствах, испытываемых по отношению к самому себе, зависит от усвоенных индивидом норм оценок и тесно связана с уровнем притязаний;
- выполняя регуляторную и защитную функции, она определяет особенности поведения деятельности человека и его общения с другими людьми;
- структура самооценки рассматривается как состоящая из двух компонентов (когнитивного и эмоционального), функционирующих в неразрывном единстве. Взаимодействия эмоционального и когнитивного компонентов самооценки не носят в младшем школьном возрасте однозначного, линейного характера;
- самооценка различается по уровню (высокая, средняя и низкая); реалистичности (адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная)); особенностям строения (конфликтная и бесконфликтная); по временной отнесенности (прогностическая, актуальная, ретроспективная); устойчивости (устойчивая, ригидная и сильно колеблющаяся, неустойчивая);

- основная особенность детей с низкой самооценкой – неуверенность в себе. Детям с высокой самооценкой свойственна активность, стремление к достижению успеха в учебной деятельности. Дети с завышенной самооценкой склонны переоценивать свои возможности, а детей с неадекватной заниженной самооценкой отличает повышенная самокритичность, неуверенность в себе, ориентированность на неудачи, что проявляется в их поведении и повышенной чувствительности к одобрению и неодобрению;
- в психологической литературе в качестве важнейших факторов генезиса самооценки рассматриваются общение с окружающими и собственная деятельность субъекта. Особая роль в формировании самооценки исследователи отводится семье, стилю воспитания, заинтересованности взрослых в делах ребенка. Так же в число факторов, влияющих на формирование самооценки, входят такие, как педагогическая отметка и вовлечение учащихся в оценочную деятельность.

3. По мнению исследователей, самооценка и ее отдельные свойства, такие как устойчивость, осознанность, обобщенность, обусловлены чертами личности и отражают качественное своеобразие личности и характер ее взаимодействия с другими людьми. При этом личность отечественными и зарубежными психологами рассматривается в системе ее реальных отношений, в конкретных социальных ситуациях, как субъект практической и теоретической деятельности и может быть описана с помощью устойчивых диспозиций индивида (черт личности) к определенному поведению в различных ситуациях.

4. Несмотря на большое количество работ, посвященных этой проблеме влияния личностных особенностей на уровень самооценки, конкретные связи различных особенностей самооценки с чертами личности пока исследованы

недостаточно, а вопрос о ряде черт, составляющих личность, и их влиянии на формирование самооценки остаётся до сих пор спорным.

Таким образом, логическим продолжением выдвинутой нами идеи, оптимизации самооценки младших школьников, будет являться эмпирическое исследование самооценки младших школьников, описанное в следующей главе.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ РЕБЁНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Методы констатирующего эксперимента**

Психологическое исследование проводилось в МАОУ СОШ №27 г.Серов. В исследовании принимали участие 22 человека 3-д класса начальной школы (5 мальчиков и 17 девочек) в возрасте 8-9 лет.

На основании договора, заключённого ОУ с законным представителем каждого обучающегося, было получено заявление от родителей каждого ребёнка с разрешением на проведение диагностик. Затем было организовано знакомство экспериментатора с классным руководителем и испытуемыми для установления эмоционально положительного контакта и доверительного отношения. Классный руководитель ознакомила нас с социометрическими данными класса. Было выявлено, что дети в основном из семей служащих, рабочих со средним либо ниже среднего материальным достатком. Некоторые живут в неполных семьях (10 человек) без отца. Вне школы многие ребята посещают кружки, секции, клубы, музыкальную и художественную школы (18 человек). Таким образом, круг общения и возможность для самореализации обучающихся достаточно велики.

На следующем этапе нашего исследования были выбраны методы констатирующего эксперимента.

#### **Тест «Лесенка» по Т.Д.Марцинковской**

**Цель:** исследование уровня самооценки и самовосприятия.

**Материал:** рисунок лестницы с семью ступенями. Посередине вырезанная фигурка ребёнка из бумаги, которую можно приклеить на любую ступень лестницы.

**Инструкция:** рассмотри лестницу. Тут стоит ребёнок. На ступеньку выше ставят хороших детей (показать), чем выше – тем лучше. На самом

верху – самые хорошие дети. На ступеньку ниже ставят не очень хороших детей (показать), ещё ниже – ещё хуже, а на самой нижней – очень плохие дети. На какую ступень ты сам себя поставишь? Приклей себя.

**Тестирование:** ребёнку дать лист с нарисованной лестницей и фигурку человечка. Объяснить чётко значение ступеней. Важно проследить правильно ли понял ребёнок Ваше объяснение. В случае необходимости повторить.

#### **Обработка результатов:**

<i>ступени</i>	<i>самооценка</i>
7	завышенная
5, 6	адекватная
4	заниженная
2, 3	низкая
1	резко заниженная

Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступень «хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть три верхние ступени, так как положение на любой из нижних ступеней говорит об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.

#### **Проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте**

**Цель:** выявление уровня самооценки.

**Время выполнения:** 30-40 минут.

**Материал:** лист А4, сложенный пополам, шесть цветных карандашей (чёрный, коричневый, синий, зелёный, жёлтый, красный). Первая страница – чистая. Здесь после проведения работы записываются сведения о ребёнке. На второй, третьей и четвёртой в вертикальном положении большими буквами напечатано: ПЛОХОЙ (в зависимости от пола ребёнка), ХОРОШИЙ, Я САМ\САМА.

**Инструкция:** рассмотрите листок. Мы будем рисовать. Сначала мы нарисуем плохого мальчика или девочку. Рисовать будем тремя карандашами (чёрным, коричневым и синим). Возьмите в руки карандаши, покажите мне. Чем хуже будет ребёнок, которого вы нарисуете, тем он будет меньше

ростом. Совсем плохой займёт на листе очень мало места, но всё же должно быть понятно, что это человечек. (10-12 минут).

Теперь мы будем рисовать хорошего мальчика или девочку. Нам понадобятся другие три карандаша (красный, жёлтый, зелёный). И чем лучше ребёнок, которого вы нарисуете, тем больше и ярче будет рисунок. Очень хороший займёт весь листок. (10-12 минут).

А сейчас каждый из вас рисует себя. Вы можете пользоваться всеми карандашами. (10-12 минут).

### **Обработка результатов:**

Диагностическое использование рисуночных проб, особенно когда они включают (как в данном случае) человеческую фигуру, предполагает три основных уровня анализа.

Первый уровень — проявление в рисунке показателей органического поражения ЦНС (наклон фигуры больше 95 или меньше 85 градусов, двойные и/или прерывистые линии, «трясущие» линии (дрожжащие), неприсоединённые линии. Если подобные признаки обнаруживаются, то к интерпретации рисунков на последующих этапах анализа следует подходить с особой осторожностью.

Второй уровень — предполагает анализ с точки зрения соответствия возрастным нормам. В случае резкого отличия рисунка от общевозрастной нормы следует выяснить, связан ли пропуск, например, отдельных деталей человеческого лица или фигуры с отставанием в развитии (что позволяет получить ценные диагностические данные об общем развитии ребёнка) или это связано с определёнными проблемами, страхами, конфликтами. Например, отсутствие кистей рук может свидетельствовать как о недостаточном развитии, так и о низком уровне контактности, нарушениях в общении. Если речь идёт об отставании в развитии, то переход на третий уровень интерпретации - собственно проективный - следует проводить с особой осторожностью. Практика работы авторов методики показывает, что



и такие дети осуществляют в рисунках проекцию собственных чувств, установок, мотивов. Поэтому и здесь может быть применён анализ третьего уровня, однако делать это следует предельно осторожно, учитывая только наиболее ярко выраженные признаки и обращая особое внимание на то, не связано ли появление того или иного показателя, например, с общим недоразвитием.

Третий уровень –

1. Анализ "автопортрета": наличие всех основных деталей, полнота изображения, количество дополнительных деталей, тщательность их прорисовки, "разукрашенность", статичность рисунка или представленность фигурки в движении, включение "себя в какой-либо сюжет-игру" и т. п.

Исходное количество баллов - 10. За отсутствие какой-нибудь детали из основных снимается 1 балл. За каждую дополнительную деталь, "разукрашенность", представленность в сюжете или движении начисляется 1 балл. Чем больше баллов, тем позитивнее отношение к рисунку, т. е. к себе (норма 11-15 баллов). Напротив, отсутствие необходимых деталей указывает на отрицательное или конфликтное отношение.

2. Сопоставление "автопортрета" с рисунком "хорошего" и "плохого" сверстников по параметрам:

- размер "автопортрета" (приблизительно совпадает с "хорошим" - начисляется 1 балл, гораздо больше - 2 балла, совпадает с "плохим" - минус 1 балл, гораздо меньше - минус 2 балла, меньше "хорошего", но больше "плохого" - 0,5 балла);
- цвета, использованные в "автопортрете" (больше синего и красного цвета - 1 балл, больше черного и коричневого цвета - минус 1 балл, цветов приблизительно поровну – 0 баллов);
- повторение на "автопортрете" деталей рисунков "хорошего" или "плохого" (одежда, головной убор, игрушки, цветы, рогатка и т. д.). общее количество в целом больше совпадает с "хорошим" ребенком - начисляется 1 балл, совпадение полное – 2 балла. общее количество больше совпадает с "плохим"

ребенком - минус 1 балл, совпадение полное - минус 2 балла. тех и других приблизительно поровну - 0 баллов;

- общее впечатление о похожести "автопортрета" на рисунок "хорошего" - 1 балл, на рисунок "плохого" - минус 1 балл.

Количество набранных баллов: 3-5 баллов - адекватное позитивное отношение к себе, больше - завышенная самооценка, меньше - заниженная самооценка, отрицательный результат (0 и меньше) - негативное отношение к себе, возможно, полное неприятие себя.

3. Расположение "автопортрета" на листе. Изображение рисунка внизу страницы - минус 1 балл, если к этому и фигурка изображается маленькой - минус 2 балла. Такое положение свидетельствует о депрессивном состоянии ребенка, наличия у него чувства неполноценности. Наиболее неблагоприятным является расположение фигурки в нижних углах листа и изображенной в профиль (как бы стремящейся "убежать" с листа) - минус 3 балла.

Рисунок расположен в центре листа или чуть выше - 1 балл, рисунок очень большой, занимает практически весь лист - 2 балла, дополнительно к последнему еще и расположен анфас (лицом к нам) - 3 балла.

### **Методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна)**

**Цель:** выявить уровень самооценки.

**Материал:** ребёнку выдаётся лист бумаги с готовыми шкалами (здоровье; способности и ум человека; его характер; пользуется ли он авторитетом у сверстников; умение делать что-то самостоятельно, своими руками; уверенность в себе; внешность человека). Длина каждой шкалы должна быть строго равна 100 мм, тогда каждый отмеченный крестик и черта будут иметь количественную характеристику (например, 48 мм - 48 баллов). Шкала «здоровье» тренировочная и при обработке и анализе не учитывается (Рис.1). На выполнение даётся 10-12 минут.

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>больной</u>	<u>плохой характер</u>	<u>глупый</u>	<u>неспособный</u>	<u>презирается сверстниками</u>	<u>некрасивый</u>	<u>не уверенный в себе</u>

### Обработка результатов:

- уровень притязаний в отношении данного качества - по расстоянию в миллиметрах от нижней шкалы (0) до знака «х»;
- самооценки - от «0» до знака «-»;

- 43

или расстояние от знака «х» до «-»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

**2 этап.** Рассчитывается средняя величина каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

**Уровень притязаний.** Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

**Оптимальный (О)** – сравнительно высокий уровень - от 60 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет **нереалистическое (Н)**, некритическое отношение людей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о **заниженном (З)** уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

**Высота самооценки.** Количество баллов от 45 до 74 удостоверяют реалистическую (**адекватную**)А самооценку личности.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о **завышенной (В)** самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на **заниженную (З)** самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности

и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

### **Расхождение между уровнем притязаний и самооценкой.**

- 23 балла и более – резкий разрыв, то есть конфликт между тем, к чему человек стремится и каким считает себя;
- 8 -22 – норма – человек ставит те цели, которые можно достичь;
- 1 – 7 или при совпадении – уровень притязаний не является стимулом для развития;
- Если уровень притязаний ниже самооценки, тогда «могу, но не хочу».

## **2.2. Анализ результатов**

### **Тест «Лесенка» по Т.Д.Марцинковской**

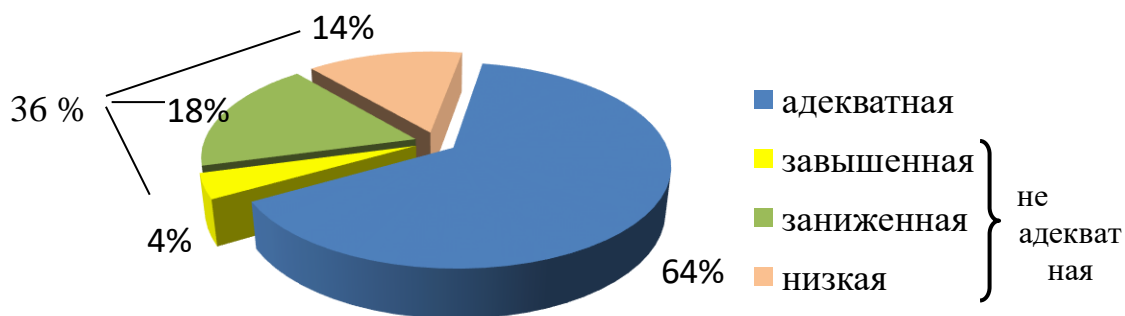
*Результаты теста в приложении 1, таблица 1.*

#### **Вывод:**

Адекватную самооценку по результатам теста имеют 14 человек (64%). Заниженную – 4 человек (18%). Низкую – 3 человека (14%). Завышенную – 1 человек (4%) Завышенная, заниженная и низкая самооценка составляют неадекватную. Таким образом, неадекватную самооценку имеют - 8 человек (36%) (Рис.2).

Рисунок 2

### **Самооценка по тесту «Лесенка» по Т.Д.Марцинковской**



### **Проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте**

Анализ первого уровня показал, что в данном классе детей с поражением ЦНС нет.

Анализ второго уровня показал, что общее развитие соответствует возрастным нормам у 13 человек (59%), не соответствует возрастным нормам у 9 человек (41%). В рисунках детей, не соответствующих возрастным нормам у 8 человек отсутствуют части тела (кисти рук, ноги, нос либо нарисована только голова), что свидетельствует о недостаточном развитии, низком уровне контактности и нарушениях в общении. Одна девочка в собственном портрете изобразила себя в виде мальчика в шортах с велосипедом, что говорит о низком уровне гендерной идентичности, крайне неустойчивом проявлении адекватных полу способов поведения в различных ситуациях.

Третий уровень.

*Результаты методики по третьему уровню в приложении 1, таблица 2.*

#### **Вывод:**

По результатам данного теста 12 человек (55%) имеют адекватную самооценку, 10 человек (45%) – неадекватную, причём один человек – крайне заниженную. Таким образом, у половины класса позитивное отношение к себе, у другой половины негативное отношение к себе, возможно неприятие себя (Рис. 3).

Рисунок 3



**Методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна)**

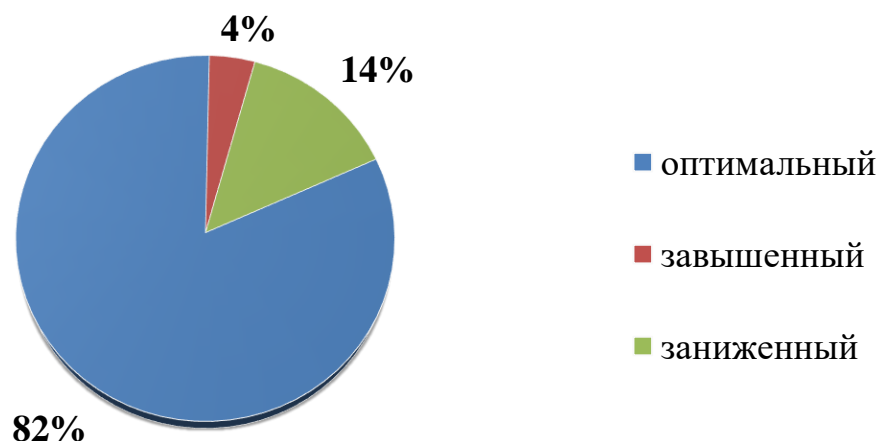
*Результаты в приложении 1, таблица 3.*

**Вывод:**

По результатам методики оптимальный уровень притязаний получился у 18 человек (82%), что является подтверждением адекватности представления о своих возможностях. Нереалистично - завышенный – у 1 человека (4%), что говорит о некритичном отношении к своим возможностям. И заниженный у 3 человек (14%), что свидетельствует о неблагоприятном развитии личности (Рис. 4).

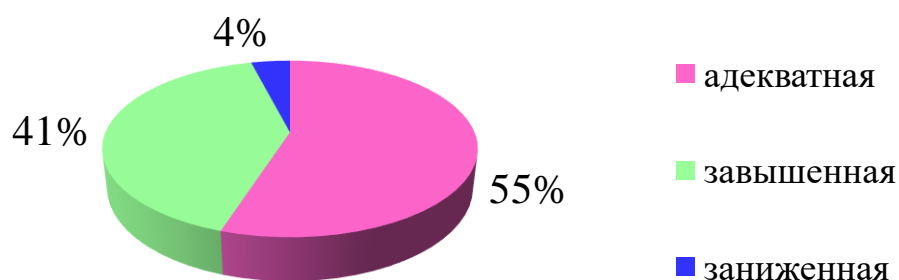
Рисунок 4

**Уровни притязаний по методике «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В.Дембо – С.Я.Рубинштейна)**



12 человек (55%) имеют адекватную самооценку, 9 человек (41%) – завышенную и 1 человек (4%) – крайне заниженную (Рис. 5).

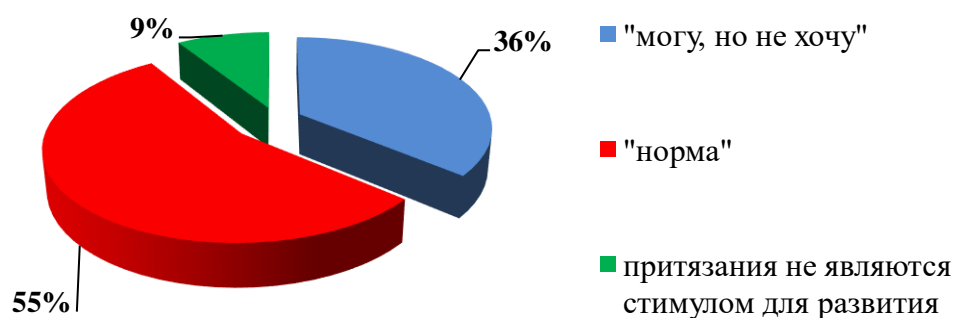
**Уровни самооценки по методике «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В.Дембо – С.Я.Рубинштейна)**



Анализируя расхождения между уровнем притязаний и самооценкой, мы сделали следующие выводы:

На уровне «могу, но не хочу» находятся 8 человек (36%). С показателем «норма» - 12 человек (55%), это говорит о том, что ребёнок ставит перед собой такие цели, которые может достичь. И с показателем, когда уровень притязаний не является стимулом для развития – 2 человека (9%) (Рис. 6).

**Расхождения между уровнем притязаний и самооценкой по методике «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В.Дембо – С.Я.Рубинштейна)**





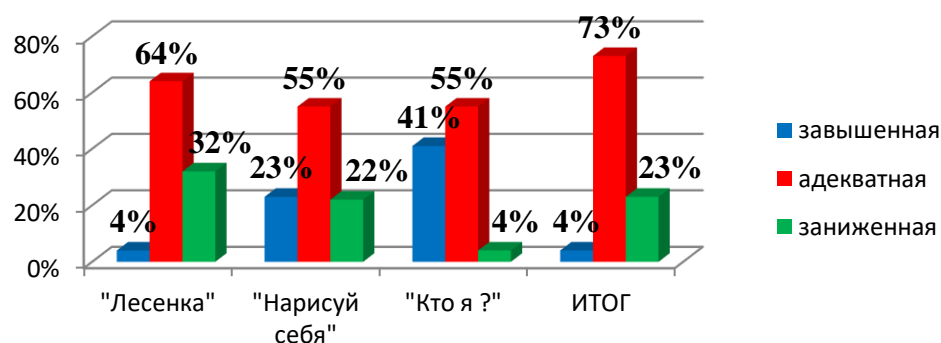
## Сводная таблица результатов по трём методикам в приложении 1, таблица 4

### Вывод:

Из сводной таблицы мы видим, что в классе нуждаются в коррекции самооценки 6 человек (27%). Из них 1 человек (4%) с завышенной самооценкой, 3 человека (14%) – с заниженной и 2 человека (9%) представляют группу риска и имеют крайне заниженную самооценку (Рис.7).

Рисунок 7

### Самооценка по трём методикам



Для расчета средних количественных показателей результаты уровней самооценки, полученные по всем проведенным методикам, были внесены в общую таблицу и вычислены средние для всех испытуемых количественные показатели уровня развития самооценки  $E$  по трем методикам по формуле:  $E = (L_1 + L_2 + L_3) \div 3$  (Приложение 2; таблица 4).

Для этого условно полученным значениям было присвоено следующее количественное выражение:

Уровни самооценки	Завышенная	Адекватная	Заниженная
	3	2	1

Для детей нуждающихся в коррекции самооценки была разработана и опробована программа по оптимизации самооценки младших школьников.

## **2.3. Программа по оптимизации самооценки младших школьников «СЛАВА»**

### **Пояснительная записка**

Отечественные и зарубежные авторы (А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва, Р.В. Овчарова, А.А. Осипова, А.С. Спиваковская, А. Адлер, К. Роджерс, Г.Л. Лэндрэт и другие), пришли к мнению, что предупреждение или, если необходимо коррекция различных нарушений эмоциональной сферы и дисгармонии в развитии личности очень важны для человека в любом возрасте.

Коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [14; с. 68].

Психологическая коррекция – это такая деятельность, которая направлена на повышение возможности участия клиента в самых различных сферах (в обучении, поведении, в отношениях с другими людьми), на раскрытие потенциальных творческих резервов человека [14; с. 69].

Психологическая коррекция имеет градацию по видам и формам.

#### **По видам:**

- симптоматическая,
- каузальная;
- познавательной сферы;
- личности;
- аффективно-волевой сферы;
- поведения;
- межличностных отношений.

#### **По формам:**

- индивидуальная;
- групповая;

- смешанная;
- программированная;
- директивная;
- не директивная;
- сверхкороткая;
- длительная;
- общая;
- частная;
- специальная.

У каждой коррекционной работы своя отличительная форма, цель, теория и т.д. Но психологическое воздействие в итоге сводится к одному – один человек пытается помочь другому.

Для того чтобы получить положительный результат от психокоррекционной работы нужно сначала определить цель, наметить задачи. Исходя из намеченных задач определить методы, то есть подобрать определённые виды упражнений, игровых заданий согласно возрастным особенностям объекта психокоррекционной программы.

Основная цель коррекционной работы содействие полноценному психическому и личностному развитию человека. Отсюда вытекает основная задача коррекции – это исправление отклонений в психическом развитии человека на основе создания оптимальных психических условий для развития индивидуального потенциала каждой личности.

Психокоррекционная работа по оптимизации самооценки младших школьников, естественно, проводится в рамках образовательного процесса. Поэтому задействованы будут все участники образовательного процесса (учителя, родители, обучающиеся).

Самооценка – это уровень принятия человеком самого себя, то, как человек оценивает свои поступки, возможности, черты характера. Ребёнок постоянно сравнивает себя с другими, слышит мнение со стороны. На основе

этого сравнения складывается самооценка. Адекватная самооценка позволяет соотнести уровень возможностей с уровнем притязаний и рационально распределить силы. Заниженная или завышенная же деформирует внутренний мир и мешает гармоничному развитию личности.

Таким образом, дети с заниженной или завышенной самооценкой нуждаются в психокоррекционной помощи.

Данная программа по оптимизации самооценки младших школьников «СЛАВА» является авторской. Разработана на основе общей модели коррекции, которая предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д.; щадящий охранительный характер проведения занятий.

**Основными принципами** данной программы являются:

- принцип приоритетности коррекции каузального типа;
- деятельностный принцип;
- принцип активного вовлечения ближайшего социального окружения;
- принцип учёта возрастн – психологических и индивидуальных особенностей.

**Цель данной программы:** оптимизация самооценки в младшем школьном возрасте.

**Задачи:**

- знакомить детей с особенностями человеческого общения;
- развивать способность к саморегуляции и самоконтролю;
- воспитывать толерантное отношение к людям, чувство эмпатии.

Параллельно определены **задачи комплексного развития** обучающихся:

- развивать навыки взаимодействия;
- развивать познавательную сферу.

Занятия по программе «СЛАВА» помогут детям приобрести уверенность в себе; подведут к выводу, что только сам человек строитель своей жизни; убедят в том, что каждый человек уникален и может выразить себя только через общение с другими.

Возрастная категория - дети 8-10 лет.

Основные методы:

- игры (ролевые, словесные, подвижные);
- упражнения подражательного и импровизационного характера;
- наблюдение, рассматривание;
- свободное и тематическое рисование;
- сочинение, чтение, беседа;

Программа включает в себя 4 блока:

- диагностический;
- установочный;
- коррекционный;
- оценочный.

*Диагностический блок.*

Цель: определение уровня самооценки обучающихся.

Два занятия по 40 минут.

Используются психодиагностические методики:

- «Лесенка» Т. Д. Марцинковской ;
- проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З.Василяускайте;
- методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В.Дембо – С.Я. Рубинштейна).

*Установочный блок.*

Цель: снятие тревожности, формирование желания сотрудничать с психологом и взаимодействовать.

Два занятия тренинги: для детей (30 минут) и для родителей (1 час). В этот же блок входят разработанные рекомендации для учителя.

*Коррекционный блок.*

Цель: переход от неадекватной самооценки к адекватной.

10 занятий по 30 минут (5 недель по 2 занятия в неделю). Каждая пара занятий работают на достижение основной цели программы и решают одну из поставленных задач.

Занятия №1, №2 знакомят детей с особенностями человеческого общения.

Занятия №3, №4 направлены на развитие способности к саморегуляции и самоконтролю.

Занятия №5, №6 воспитывают толерантное отношение к людям, чувство эмпатии.

Занятия №7, №8 развивают навыки взаимодействия в группе, в паре.

Занятия №9, №10 развивают познавательную сферу.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Игра на внимание.
3. Психогимнастика.
4. Упражнения по теме.
5. Релаксация.
6. Рефлексия.
7. Ритуал прощания.

Все занятия проводятся в комнате с минимальным ограничением движения. Возможна посадка детей на полу на ковре.

Темы и содержание занятий по усмотрению психолога могут быть изменены. Это зависит от общего эмоционального фона группы. Возможно кто-либо из участников группы захочет поделиться своей проблемой. Полезно донести детям, что порой важно быть выслушанным и понятым. Другие дети, присутствуя на таком занятии, учатся толерантности и доброте.

Календарно-тематическое планирование и методические разработки занятий в приложении.

*Оценочный блок.*

Цель: определение уровня самооценки обучающихся.

Два занятия по 40 минут.

Используются психодиагностические методики:

- «Лесенка» Т. Д.Марцинковской;
- проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте;
- методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна).

Делается вывод об изменении уровня самооценки каждого обучающегося и эффективности проделанной работы.

Ожидаемые результаты.

Предполагаемый «портрет» ребёнка после проведения занятий по программе «СЛАВА»: уважает себя и окружающих, принимает и понимает себя и других людей, терпим к мнению собеседника, имеет адекватную самооценку, имеет низкий уровень тревожности, уверен в себе.

### Календарно – тематическое планирование

№ занятия	тема	инструментарий	планируемый результат
I. Определение уровня самооценки			
1	Вводная диагностика	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Лесенка» Т. Д. Марцинковской;</li><li>• проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З.Василяускайте;</li><li>• методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В.Дембо-С.Я. Рубинштейна)</li></ul>	Определение группы обучающихся для дальнейших занятий
2			
II. Сотрудничество с психологом и взаимодействие			
1	Тренинг для родителей «Самооценка.Виды самооценки».	Лекционная информация. Притчи «Золотое кольцо», «О Пророке и длинных ложках». Упражнения «Ласковое имя», «Напиши левой рукой», модификация «Ладони», «Любимое поведение».	Развитие психологической грамотности
2	Тренинг для детей «Вместе весело шагать...»	Любые игры на снятие эмоционального напряжения. Владимир Маяковский	Снятие тревожности. Формирование желания сотрудничать с психологом и взаимодействовать с детьми.



		<p>«Тучкины штучки»  Упражнение «Тучки»(авторская модификация упражнения «Дорисуй фигуру»)  Этюды на выражение основных эмоций.  Спокойная классическая музыка.  Раскраски анти стресс.</p>	
<b>III. Коррекция самооценки.</b>			
<b>Знакомство с особенностями человеческого общения.</b>			
1	Сказка о Великом собеседнике.	<p>Авторская притча «О Великом Собеседнике»  Игра «Позвони мне»  Игры – ситуации</p>	Развитие навыка общения.
2	Арсенал для общения. Мимика, жесты, позы.	<p>Игры «Аплодисменты»  «Эмоциональные ноги»  «Зеркало»</p>	Развитие навыка общения.
<b>Саморегуляция и самоконтроль.</b>			
3	Терпение и труд всё перетрут.	<p>Авторская игра «Назойливая муха»  «Лёд и пламя»  «Качели»</p>	Развитие способности к саморегуляции и самоконтроля.
4	Человек – кремень.	<p>Игры «Конкурс лентяев»  « А-а-ах!»  «Замороженные»</p>	Развитие способности к саморегуляции и самоконтроля.

<b>Толерантное отношение к окружающим.</b>			
5	Не похожий на меня, не похожий на тебя...	Упражнение «Пять добрых слов» «Скорая помощь» Мультфильм «Ёжик должен быть колючим?»	Воспитание толерантности, эмпатии.
6	Не похожий на меня, не похожий на тебя...	Игры «Конкурс хвастунов» Светлана Копылова «Песня про кота»	Воспитание толерантности, эмпатии.
<b>Работа в группе, паре.</b>			
7	Ты – мне, я – тебе.	Упражнение «Умей договориться» «Коробок» «Дом»	Развитие навыков взаимодействия в группе, паре.
8	Ты – мне, я – тебе.	Упражнение «Кто быстрее?» «Пожарная команда» Инсценировка сказки «Репка»	Развитие навыков взаимодействия в группе, паре.
<b>Познавательная сфера.</b>			
9	Как я познаю мир.	Упражнение «Угадай – ка» «Мысленные образы» «Рисование со слов»	Развитие познавательной сферы.
10	Как я познаю мир.	Игры «Найди 10 отличий» «Съедобное – несъедобное» Серия сюжетных картинок «Вспомни сказку» или «Сочини сказку»	Развитие познавательной сферы.
<b>IV. Определение уровня самооценки обучающихся.</b>			

1	Диагностика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лесенка» Т. Д. Марцинковской</li> <li>• проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте</li> <li>• методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна)</li> </ul>	Переход от неадекватной самооценки к адекватной.
2			

## 2.4. Эффективность разработанной коррекционно – развивающей программы

Эффективность разработанной коррекционно – развивающей программы «СЛАВА» помогли выявить вновь проведенные методики «Лесенка» Т. Д. Марцинковской, проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте, методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна).

Анализ результатов проводился только с выборкой обучающихся, которые по результатам констатирующей диагностики показали неадекватный уровень самооценки (6 человек).

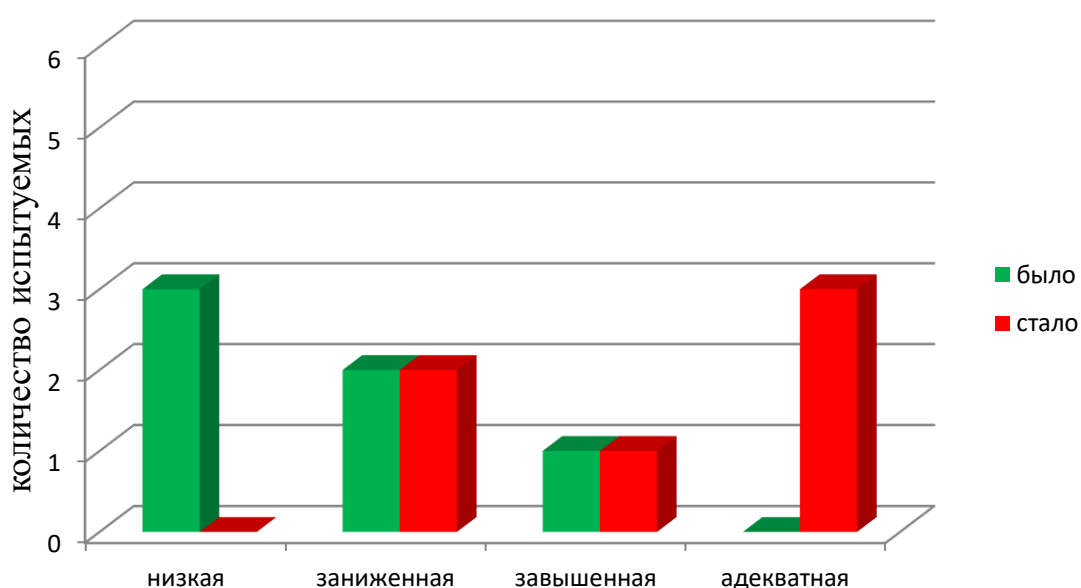
Результаты теста «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской после проведения коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки младших школьников в *приложении 3, таблица 5.*

### Вывод:

По результатам теста положительную динамику имеет самооценка у 4 человек (67%). У двух детей самооценка осталась на прежнем уровне (Рис. 8).

Рисунок 8

Динамика самооценки по тесту «Лесенка» Т.Д.Марцинковской



### Проективная методика «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте

Анализ первого уровня показал, что в данном классе детей с поражением ЦНС нет.

Анализ второго уровня показал, что общее развитие соответствует возрастным нормам у 5 человек (83%), не соответствует возрастным нормам у 1 человека (17%). В рисунке ребёнка, не соответствующего возрастным нормам отсутствуют руки, нос, что свидетельствует о недостаточном развитии, низком уровне контактности и нарушениях в общении.

Линии прерывистые, неравномерной толщины. Раскрашен рисунок неравномерно (ребёнок не видит контур рисунка).

*Результаты третьего уровня в приложении 3, таблица 6.*

#### **Вывод:**

Положительную динамику имеют самооценки 4 человек (67%), у 1 человека самооценка не изменилась и у 1 человека стала завышенной (Рис. 9).

Рисунок 9

#### **Динамика самооценки проективной методики «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З. Василюскайте**



## Методика «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна)

Результаты в приложении 3, таблица 7.

### Вывод:

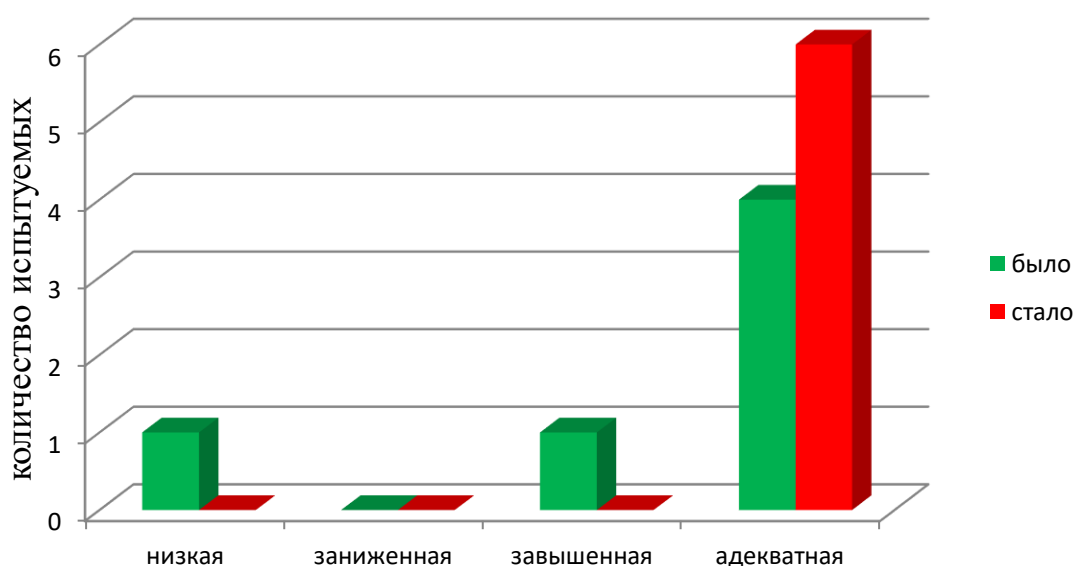
По результатам методики оптимальный уровень притязаний получился у 4 человек (67%), что является подтверждением адекватности представления о своих возможностях. Нереалистично - завышенный – у 2 человек (33%), что говорит о некритичном отношении к своим возможностям. 6 человек (100%) имеют адекватную самооценку.

Анализируя расхождения между уровнем притязаний и самооценкой, мы сделали следующие выводы:

С показателем «норма» - 6 человек (100%), это говорит о том, что ребёнок ставит перед собой такие цели, которые может достичь (Рис. 10).

Рисунок 10

### Динамика самооценки по методике «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна)



## Результаты сводной таблицы по трём методикам в приложении 4, таблица 8.

### Вывод:

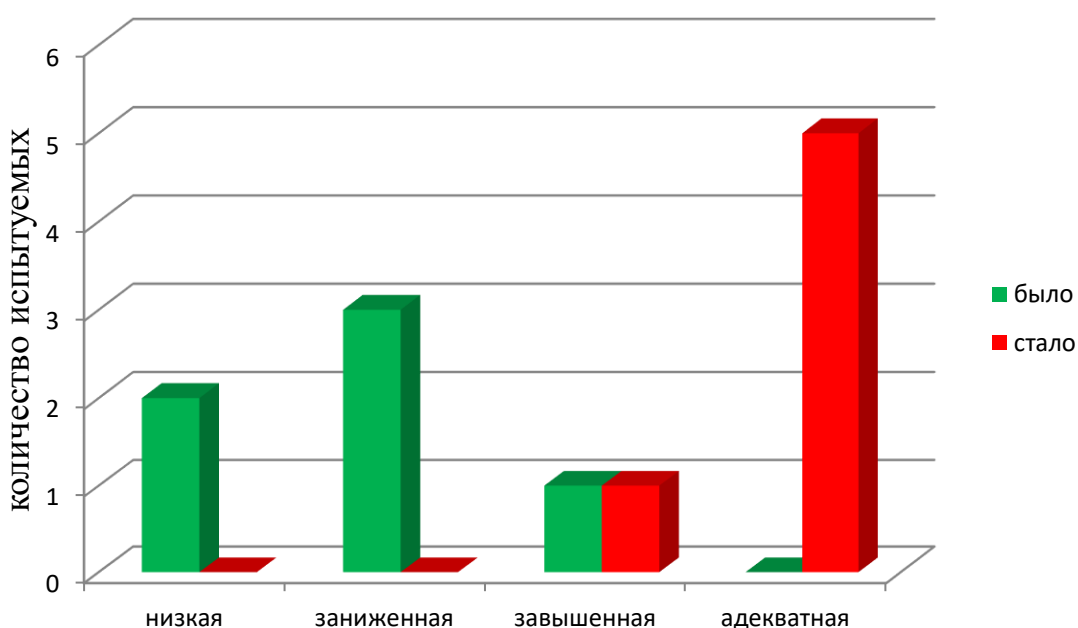
Из сводной таблицы мы видим, что положительную динамику показали самооценки 5 человек (83%), у 1 человека самооценка осталась на прежнем уровне – завышенной.

Проанализировав полученные данные повторных методик, мы видим существенные изменения показателей в положительную сторону.

Таким образом, выдвинутая нами ранее гипотеза о том, что успешная работа по оптимизации самооценки обучающихся младшего школьного возраста возможна при условии реализации коррекционно - развивающей программы, направленной на формирование внутреннего «Я», снятие внутреннего конфликта, повышение уверенности в себе, а также на формирование содержания и формы социализации, подтверждена (Рис. 11).

Рисунок 11

Динамика самооценки по трём методикам



Для расчета средних количественных показателей результаты уровней самооценки, полученные по всем проведенным методикам, были внесены в общую таблицу и вычислены средние для всех испытуемых количественные показатели уровня развития самооценки  $E$  по трем методикам по формуле:  $E = (L_1 + L_2 + L_3) \div 3$  (Приложение 2; таблица 4).

Для этого условно полученным значениям было присвоено следующее количественное выражение:

Уровни самооценки	Завышенная	Адекватная	Заниженная
	3	2	1

Сводная таблица результатов по трём методикам после реализации коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки младших школьников с присвоением количественных выражений в приложении 5, таблица 9.

Для оценки достоверности различий при повторных измерениях воспользуемся параметрическим  $t$ -критерием Стьюдента для зависимых выборок.

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n - 1}}},$$

где  $d$  — разность между результатами в каждой паре;  $\sum d$  — сумма этих частных разностей;  $\sum d^2$  — сумма квадратов частных разностей. Полученные результаты сверяют с таблицей  $t$ , отыскивая в ней значения, соответствующие  $n-1$  степени свободы;  $n$  — это число *пар* данных.

Вычислим для каждой группы частные разности между результатами во всех парах, квадрат каждой из этих разностей, сумму этих разностей и сумму их квадратов.



№	ФИ	Результаты констатирующего эксперимента	Результаты контрольного эксперимента	d	d <sup>2</sup>
1	Алиева Ф	1,3	1,7	0,4	0,16
2	Киселёв З	1	2	1	1
3	Костылева В	2,6	2,6	0	0
4	Крицков М	0,7	1,7	1	1
5	Романов Д	0,7	2	1,3	1,69
6	Тукмачёва В	1,3	2	0,7	0,49

$$\Sigma d = 4,4; \Sigma d^2 = 4,34$$

$$t = 3,8 \text{ (таб. 2,45)}$$

Сравнив показатель  $t$  с табличным значением, мы убедились, что полученные показатели превышают табличные значения при вероятности допустимой ошибки 0,05. Это подтверждает выводы о положительной динамике самооценки младших школьников. Значит, выдвинутая нами гипотеза о том, что успешная работа по оптимизации самооценки обучающихся младшего школьного возраста возможна при условии реализации коррекционно - развивающей программы, направленной на формирование внутреннего «Я», снятие внутреннего конфликта, повышение уверенности в себе, а также на формирование содержания и формы социализации, подтвердилась. Таким образом, разработанная коррекционная программа «СЛАВА» является эффективной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая литературные источники по данной теме, как отечественных, так и зарубежных авторов можно проследить общую связующую нить, которая заключается в следующем: самооценка – это оценка личности самой себя. Самооценка складывается из нескольких составляющих, а именно: оценка собственной внешности, характера, своего места среди других людей, своих притязаний и возможностей.

В младшем школьном возрасте основное влияние на формирование самооценки обучающихся оказывает оценка учителя, родителей и школьная успеваемость. Для того, чтобы процесс развития личности проходил с положительным вектором, важно сформировать у ребёнка адекватную самооценку. К сожалению, под воздействием внешних факторов уровень самооценки младшего школьника может оказаться и завышенным, и заниженным, что является составляющими звеньями неадекватной самооценки. А она в свою очередь является отрицательным показателем развития индивида.

Таким образом, наша работа была направлена на оптимизацию самооценки младших школьников и состояла из трёх этапов:

- входная диагностика;
- разработка и реализация коррекционно - развивающей программы по оптимизации самооценки младшего школьника;
- повторная диагностика с целью выявить эффективность коррекционно – развивающей программы.

Анализируя результаты входной диагностики, мы выявили проблемы в формировании самооценки некоторых обучающихся. Были сделаны выводы, что группа обучающихся с неадекватной самооценкой нуждается в коррекции оной.

Нами была разработана и реализована коррекционно – развивающая программа «СЛАВА». Для того, чтобы программа оказала должный эффект

на коррекцию самооценки младших школьников, были задействованы все участники образовательного процесса. Учителя и родители получили рекомендации. А для детей были разработаны 10 коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки.

Программа предлагает разные методы коррекции, реализовывалась поэтапно и в сжатые сроки. Это позволяет применять её как педагогам – психологам, так и учителям начальных классов общеобразовательных школ с минимальным ущербом образовательному процессу.

Результаты повторной диагностики подтвердили выдвинутую гипотезу и доказали эффективность разработанной нами программы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амонашвили Ш. А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников.– 2-е изд.– М.: Дрофа, 2009. – 68 с.
2. Амонашвили Ш. А. «Возможность обучения без отметок в начальных классах». «Экспериментальные исследования по проблемам перестройки начального обучения». Тбилиси, 1999.
3. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки. Избранные психологические труды. Том 2.– М.: мпси, 2008. – 134 с.
4. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова / АСТ-Москва, 2008. – 4-е издание.
5. Белобрыкина О.А. Диагностика развития самосознания в детском возрасте. СПб.: Речь, 2006. - 320 с.
6. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство.– М.: владос - пресс, 2007. – 160 с.
7. Владимир, Ковалевский Оптимальная модель мышления и логика объективной самооценки/ Ковалевский Владимир. - Москва: Наука, 2015. - 679 с.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1999.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т.– М.: мпси, 2000. – 374 с.
10. Вачков И. Психологические сказки о лидерстве для младших школьников/ М.: Чистые пруды, 2009. - 32с.
11. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Орлова Л. М. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития. – М.: «Институт практической психологии», 1998. – 256с.
12. Гальперин П. Я. Проблемы формирования знаний и умений и новые методы обучения в школе. Сборник статей.– М.: Харвест, 2008. – 154 с
13. Дубровина И. В. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. /Под редакцией И. В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2004. — 592 с.
14. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.:Проспект, 2010.

15. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей. – М.: Сфера, 2009.
16. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей. - М.: Сфера, 2009 - 286 с.
17. Захарова А. В. Когнитивные аспекты оценочной деятельности школьника // Психологические проблемы учебной деятельности школьника / Под ред. В. В. Давыдова. М., 1977. С. 270--273.
18. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореферат диссертации [Текст] / А.В.Захарова, 1989. - 56с.
19. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. – М.: А-Приор, 2010.
20. Каменская Е.Н. Психология развития и возрастная психология. – М.: Феникс, 2008.
21. Касицина Н., Юсфин С. Тактики педагогики поддержки. Эффективные способы взаимодействия учителя и ученика. – М.: Агентство образовательного сотрудничества, 2010.
22. Костяк Т.В. Тревожный ребёнок. Младший школьный возраст. – М.: Академия, 2008.
23. Костылёв Ф.В. Учить по-новому. Нужны ли оценки-баллы. Книга для учителя. – М.: Владос, 2005.
24. Кулагина И.Ю. Младшие школьники: особенности развития. – М.: Эксмо, 2009.
25. Кислицкая Л. А. Особенности самооценки первоклассников, готовых и не готовых к школьному обучению /Л. А. Кислицкая. — М.: МГППУ, 2006. —320 с.
26. Крутецкий В.А. Психологические особенности младшего школьника //Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. - М.: мпси, 2009. - 304 с.
27. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М. – 1975.
28. Лисина М.И. Формирование личности ребёнка в общении. – П.: Питер, 2009.

29. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребёнка. – М.: МОДЭК, 2005.
30. Липкина А. И. Самооценка школьника /А. И. Липкина. — М., 1999. — 382 с.
31. Марцинковская Т. Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии /Т. Д. Марцинковская. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997. — 176 с.
32. Мэрфи, Дж. Как стать уверенным в себе и поднять самооценку / Дж. Мэрфи. - М.: Попурри, 2014. - 825 с.
33. Немов Р.С. Психология. – М.: Владос, 2007.
34. Новиченкова, Е.Ю. Кризисы детского возраста. Формируем здоровую самооценку / Е.Ю. Новиченкова. - М.: Феникс, 2015. - 449 с.
35. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Юрайт, 2010.
36. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Сфера, 2003. – 256 с.
37. Психолого-педагогическая диагностика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю.Левченко, С.Д.Забрамная, Т.А.Добровольская и др.; под ред. И.Ю.Левченко, С.Д.Забрамной. - М.:Академия, 2008. - 320 с.
38. Плотникова Н.В. «Хочу и могу» Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке. Санкт-Петербург 2011.
39. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка / под ред. Колеченко А.К. / СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
40. Психологическая энциклопедия. Автор-учредитель Степанов О.М. – Киев: «АКАДЕМВЫДАВ», 2006. – С. 215 – 216.
41. Реан, А.А. Психология подростка [Текст] / А.А.Реан.- СПб - М.: Прайм-Еврознак, 2009.- 432с.
42. Рейчлинд Г., Винклер К. Карманный справочник для родителей. – М.: АСТ, 2007
43. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: владос, 2009.- 529 с.
44. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л Рубинштейн.// – Питер; – СПб.; – 2009. – С.592.

45. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учеб. пособие. - 2-е изд. - СПб.: Речь; 2009. -256 с.
46. Савонько А. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку другими людьми. - М., 1970. - с. 271.
47. Сергеева, Оксана Как поднять самооценку и стать уверенным в себе. Тесты и правила / Оксана Сергеева, Евгений Тарасов. - М.: Эксмо, 2014. - 256 с.
48. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М., 2009.
49. Строганова Л.В. Подсказки психологу в коррекционной работе с младшими школьниками. Учебно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. - 112с.
50. Требунская, Ольга Матрица жизни. Самооценка и удовлетворенность / Ольга Требунская, Александр Требунский. - М.: Питер, **2014**. - 192 с.
51. Тестируем детей/ сост. Т.Г. Макеева. – 3-е изд. - Ростов н/Д:Феникс, 2008. – 314, [1]с.: ил. – (Психологический практикум).
52. Троицкая И. Ю., Рогожина Е. Н. К проблеме преемственности в реализации образовательных стандартов на ступенях дошкольного и начального образования /И. Ю. Троицкая, Е. Н. Рогожина //Государственные образовательные стандарты: проблемы преемственности и внедрения: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. — 2015. — С. 127–132.
53. Троицкая И. Ю. Формирование саморегуляции у младших школьников /И. Ю. Троицкая //Воспитание школьников. — 2003. — № 6. — С. 40.
54. Троицкая И. Ю., Петрова Т. Н. Специфика самооценки в младшем школьном возрасте//Международный научный журнал – Молодой учёный . 2017. №6. II ч. С. 207.
55. Фридман Л.М. Психология воспитания. Книга для всех кто любит детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 342 с.
56. Фомина Л.Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников//Нач.школа плюс до и после.,2003 –с 44.

57. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии [Текст] / И.И.Чеснокова.- М.: Наука, 1977.- 142с.
58. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога/Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д:Феникс, 2008. – 314, [1]с.: ил. – (Психологический практикум).
59. Шакура С.Д. Формирование контрольно-оценочных действий учащихся 1–6-х классов в процессе учебной деятельности / С.Д.Шакура; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2011. – 112 с.
60. Кирякова К.А. Самопринятие и осознание социального аспекта я - образа / К.А. Кирякова, Н.В. Богданович // Психология и право. – 2014. - № 3. - С. 56-70 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: [http://psyjournals.ru/files/72725/psyandlaw\\_2014\\_3\\_Kiryakova\\_Bogdanovich.pdf](http://psyjournals.ru/files/72725/psyandlaw_2014_3_Kiryakova_Bogdanovich.pdf) (09.02.2017).
61. Приписнова В.В. К вопросу о развитии самосознания // Молодой ученый. – 2015. - № 19. – С. 336-338 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://moluch.ru/archive/99/22132/> (09.02.2017).



# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Результаты теста «Лесенка» по Т.Д.Марцинковской

Таблица 1

№	ФИ обучающегося	самооценка
1	Абдуллоева Рухшона	адекватная
2	<i>Алиева Фатима</i>	<i>заниженная</i>
3	<i>Верховодко Вера</i>	<i>заниженная</i>
4	Гундерина Настя	адекватная
5	Дёмшина Вика	адекватная
6	Дрыглер Аделина	адекватная
7	<i>Киселёв Захар</i>	<i>низкая</i>
8	<i>Костылева Вероника</i>	<i>завышенная</i>
9	<i>Крицков Максим</i>	<i>низкая</i>
10	Нелюбина Каролина	адекватная
11	Огнистый Никита	адекватная
12	Орлова Вика	адекватная
13	<i>Паламарчук Маша</i>	<i>заниженная</i>
14	<i>Романов Данил</i>	<i>низкая</i>
15	Слепокурова Тася	адекватная
16	Сейранян Сюзанна	адекватная
17	Титова Вероника	адекватная
18	Трофимова Валерия	адекватная
19	<i>Тукмачёва Валерия</i>	<i>заниженная</i>
20	Урванцев Илья	адекватная
21	Чувашова Кира	адекватная
22	Шевчук Анна	адекватная

## Результаты проективной методики «Нарисуй себя» по А.М. Прихожан и З. Василюскайте

Таблица 2

№	ФИ ребёнка	1. Анализ автопортрета.				2. Сравнительный анализ автопортрета с «плохим» и «хорошим»				3. Расположение на листе	итоги	самооценка
		Полнота изображения	Наличие дополнительных деталей	«разукрашенность»	Статичность	Размер	цвет	Повторение	Похожесть			
1	Абдуллоева Рухшона	-1	-1	-1	-1	+1	-1	+1	+1	+3	11	адекватная
2	Алиева Фатима	-3	-1	-1	-1	+2	-1	+1	+1	+1	8	заниженная
3	Верховодко Вера	-2	+1	+1	-1	+1	-1	+1	+1	+3	14	адекватная
4	Гундерина Настя	+10	+1	+1	-1	+1	+1	+1	+1	+2	17	завышенная
5	Дёмшина Вика	-1	+2	+1	+1	+1	-1	-1	+1	+1	14	адекватная
6	Дрыглер Аделина	+10	-1	+1	-1	+1	-1	+1	+1	+3	14	адекватная
7	Киселёв Захар	-3	+1	+1	-1	-1	-1	+1	+1	+1	9	заниженная
8	Костылева Вероника	+10	+1	+1	-1	+1	-1	+1	-1	+1	12	адекватная
9	Крицков Максим	-2	+1	+1	-1	+1	-1	+1	+1	+3	14	адекватная
10	Нелюбина Каролина	+10	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+3	20	завышенная
11	Огнистый Никита	-1	+1	+1	-1	+1	+1	+1	+1	+3	17	завышенная
12	Орлова Вика	-1	+1	-1	+1	+1	-1	+1	+1	+3	15	адекватная
13	Паламарчук Маша	-1	-1	+1	-1	+1	+1	+1	+1	+3	15	адекватная
14	Романов Данил	-2	-1	-1	-1	-1	-1	+1	+1	-2	3	крайне низкая
15	Слепокурова Тася	+10	-1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+3	18	завышенная
16	Сейранян Сюзанна	-1	+2	+1	-1	+1	+1	+1	+1	+3	14	адекватная
17	Титова Вероника	+10	+1	+1	-1	-1	+1	+1	+1	+2	15	адекватная
18	Трофимова Валерия	+10	+3	+1	+1	-1	+1	+1	+1	+3	20	завышенная
19	Тукмачёва Валерия	-2	+1	-1	-1	+1	-1	+1	+1	+1	10	заниженная
20	Урванцев Илья	-1	-1	-1	-1	+1	-1	+1	+1	+3	11	адекватная
21	Чувашова Кира	-1	-1	+1	-1	+2	-1	-1	+1	+3	11	адекватная
22	Шевчук Анна	+10	-1	-1	-1	+1	-1	-1	-1	+2	7	заниженная

**Результаты методики «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан  
методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна)**

Таблица 3

№	ФИ ученика	Уровень притязаний						
		Характер	ум	Способности	Авторитет	Красота	Уверенность	Средний балл
1	Абдуллоева Р	80	70	90	80	90	90	83 <b>O</b>
2	Алиева Ф	90	90	90	90	90	90	90 <b>H</b>
3	Верховодко В	90	90	90	80	90	80	87 <b>O</b>
4	Гундерина Н	90	90	90	70	90	70	83 <b>O</b>
5	Дёмина В	60	90	90	90	90	90	85 <b>O</b>
6	Дрыглер А	80	70	90	90	80	90	83 <b>O</b>
7	Киселёв З	70	90	90	70	90	90	83 <b>O</b>
8	Костылева В	80	90	70	90	80	80	82 <b>O</b>
9	Крицков М	10	10	10	30	10	10	13 <b>З</b>
10	Нелюбина К	90	80	90	80	80	80	83 <b>O</b>
11	Огнистый Н	80	90	80	50	70	90	77 <b>O</b>
12	Орлова В	70	60	70	60	60	80	67 <b>O</b>
13	Паламарчук М	90	70	80	80	80	70	78 <b>O</b>
14	Романов Д	80	70	80	80	80	90	80 <b>O</b>
15	Слепокурова Т	90	80	90	80	90	90	87 <b>O</b>
16	Сейранян С	80	80	80	80	90	90	83 <b>O</b>
17	Титова В	70	60	50	50	50	60	57 <b>З</b>
18	Трофимова В	90	90	90	10	90	90	77 <b>O</b>
19	Тукмачёва В	70	70	40	60	70	70	63 <b>O</b>
20	Урванцев И	90	90	80	90	80	90	87 <b>O</b>
21	Чувашова К	50	50	50	40	50	50	48 <b>З</b>
22	Шевчук А	90	80	90	70	90	90	85 <b>O</b>

Продолжение таблицы 3

№	ФИ ученика	Уровень самооценки						
		Характер	ум	Способности	Авторитет	Красота	Уверенность	Средний балл
1	Абдуллоева Р	90	70	90	90	90	90	87 <b>B</b>
2	Алиева Ф	60	60	80	70	80	70	70 <b>A</b>
3	Верховодко В	80	40	90	50	90	70	70 <b>A</b>
4	Гундерина Н	70	60	80	70	70	60	68 <b>A</b>
5	Дёмина В	90	80	90	80	90	90	87 <b>B</b>
6	Дрыглер А	60	50	60	80	70	90	68 <b>A</b>
7	Киселёв З	60	70	90	30	90	90	72 <b>A</b>

8	<i>Костылева В</i>	90	80	90	80	90	70	<b>83B</b>
9	<i>Крицков М</i>	50	30	40	60	50	40	<b>453</b>
10	Нелюбина К	90	70	80	70	80	70	<b>77A</b>
11	Огнистый Н	70	50	70	30	60	70	<b>58A</b>
12	<i>Орлова В</i>	70	60	80	80	80	80	<b>75B</b>
13	Паламарчук М	70	60	70	70	70	50	<b>65A</b>
14	Романов Д	70	50	70	40	60	90	<b>63A</b>
15	Слепокурова Т	80	60	70	60	70	60	<b>67A</b>
16	<i>Сейранян С</i>	90	70	90	90	90	90	<b>87B</b>
17	<i>Титова В</i>	80	30	60	70	70	80	<b>65A</b>
18	Трофимова В	70	60	80	40	90	80	<b>70A</b>
19	Тукмачёва В	90	50	60	50	50	80	<b>63A</b>
20	<i>Урванцев И</i>	80	80	90	80	80	90	<b>83B</b>
21	<i>Чувашова К</i>	90	60	70	50	70	90	<b>72A</b>
22	Шевчук А	80	60	80	60	80	80	<b>73A</b>

Продолжение таблицы 3

№	ФИ ученика	Расхождение притязаний и самооценки	Самооценка
1	<i>Абдуллоева Р</i>	-4	<i>завышенная</i>
2	Алиева Ф	20	адекватная
3	Верховодко В	17	адекватная
4	Гундерина Н	15	адекватная
5	<i>Дёмина В</i>	-2	<i>завышенная</i>
6	Дрыглер А	15	адекватная
7	Киселёв З	11	адекватная
8	<i>Костылева В</i>	-1	<i>завышенная</i>
9	<i>Крицков М</i>	-32	<i>крайне заниженная</i>
10	Нелюбина К	6	адекватная
11	Огнистый Н	19	адекватная
12	<i>Орлова В</i>	-8	<i>завышенная</i>
13	Паламарчук М	13	адекватная
14	Романов Д	17	адекватная
15	Слепокурова Т	20	адекватная
16	<i>Сейранян С</i>	-4	<i>завышенная</i>
17	<i>Титова В</i>	-8	<i>завышенная</i>
18	Трофимова В	7	адекватная
19	Тукмачёва В	0	адекватная
20	<i>Урванцев И</i>	4	<i>завышенная</i>
21	<i>Чувашова К</i>	-24	<i>завышенная</i>
22	Шевчук А	12	адекватная

Сводная таблица результатов по трём методикам

Таблица 4

№	ФИ ученика	Уровень самооценки по трём методикам			итог
		I	II	III	
1	Абдуллоева Р	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
2	Алиева Ф	заниженная	заниженная	адекватная	заниженная
3	Верховодко В	заниженная	адекватная	адекватная	адекватная
4	Гундерина Н	адекватная	завышенная	адекватная	адекватная
5	Дёмшина В	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
6	Дрыглер А	адекватная	адекватная	адекватная	адекватная
7	Киселёв З	низкая	заниженная	адекватная	заниженная
8	Костылева В	завышенная	адекватная	завышенная	завышенная
9	Крицков М	низкая	адекватная	крайне заниж.	крайне низкая
10	Нелюбина К	адекватная	завышенная	адекватная	адекватная
11	Огнистый Н	адекватная	завышенная	адекватная	адекватная
12	Орлова В	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
13	Паламарчук М	заниженная	адекватная	адекватная	адекватная
14	Романов Д	низкая	крайне низкая	адекватная	крайне низкая
15	Слепокурова Т	адекватная	завышенная	адекватная	адекватная
16	Сейранян С	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
17	Титова В	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
18	Трофимова В	адекватная	завышенная	адекватная	адекватная
19	Тукмачёва В	заниженная	заниженная	адекватная	заниженная
20	Урванцев И	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
21	Чувашова К	адекватная	адекватная	завышенная	адекватная
22	Шевчук А	адекватная	заниженная	адекватная	адекватная

**Сводная таблица результатов констатирующего эксперимента по трём методикам с присвоением количественных выражений**

Заниженная – 1

Адекватная – 2

Завышенная - 3

№	ФИ ученика	Уровень самооценки по трём методикам			итог
		I	II	III	
1	Абдуллоева Р	2	2	3	2,3
2	Алиева Ф	1	1	2	1,3
3	Верховодко В	1	2	2	1,6
4	Гундерина Н	2	3	2	2,3
5	Дёмшина В	2	2	3	2,3
6	Дрыглер А	2	2	2	2
7	Киселёв З	1	1	2	1,3
8	Костылева В	3	2	3	2,6
9	Крицков М	1	2	1	1,3
10	Нелюбина К	2	3	2	2,3
11	Огнистый Н	2	3	2	2,3
12	Орлова В	2	2	3	2,3
13	Паламарчук М	1	2	2	1,6
14	Романов Д	1	1	2	1,3
15	Слепокурова Т	2	3	2	2,3
16	Сейранян С	2	2	3	2,3
17	Титова В	2	2	3	2,3
18	Трофимова В	2	3	2	2,3
19	Тукмачёва В	1	1	2	1,3
20	Урванцев И	2	2	3	2,3
21	Чувашова К	2	2	3	2,3
22	Шевчук А	2	1	2	1,6

Итог:

От 1 до 1,4 – заниженная

От 1,5 до 2,4 – адекватная

От 2,5 до 3 - завышенная

**Результаты теста «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской после проведения  
коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки  
младших школьников**

№	ФИ обучающегося	самооценка	
		было	стало
1	Алиева Фатима	заниженная	<i>заниженная</i>
2	Киселёв Захар	низкая	<i>адекватная</i>
3	Костылева Вероника	завышенная	<i>завышенная</i>
4	Крицков Максим	низкая	<i>заниженная</i>
5	Романов Данил	низкая	<i>адекватная</i>
6	Тукмачёва Валерия	заниженная	<i>адекватная</i>

Таблица 6

**Результаты проективной методики «Нарисуй себя» А. М. Прихожан и З.  
Василюскайте после проведения коррекционно – развивающих занятий  
по оптимизации самооценки младших школьников**

№	ФИ ребёнка	1. Анализ автопортрета.							
		Полнота изображения		Дополнительные детали		«разукрашенность»		Статичность	
		было	стало	было	стало	было	стало	было	стало
1	Алиева Ф	-3	<b>-1</b>	-1	<b>-1</b>	-1	<b>-1</b>	-1	<b>+1</b>
2	Киселёв З	-3	<b>-1</b>	+1	<b>-1</b>	+1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>
3	Костылева В	+10	<b>+10</b>	+1	<b>+2</b>	+1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>
4	Крицков М	-2	<b>-2</b>	+1	<b>+2</b>	+1	<b>+1</b>	-1	<b>-1</b>
5	Романов Д	-2	<b>+10</b>	-1	<b>-1</b>	-1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>
6	Тукмачёва В	-2	<b>+10</b>	+1	<b>+2</b>	-1	<b>-1</b>	-1	<b>-1</b>

Продолжение таблицы 6

№	ФИ ребёнка	2. Сравнительный анализ автопортрета с «плохим» и «хорошим»							
		размер		цвет		повторение		похожесть	
		было	стало	было	стало	было	стало	было	стало
1	Алиева Ф	+2	<b>+2</b>	-1	<b>-1</b>	+1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>
2	Киселёв З	-1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>	+1	<b>-1</b>	+1	<b>+1</b>
3	Костылева В	+1	<b>+2</b>	-1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>
4	Крицков М	+1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>
5	Романов Д	-1	<b>-1</b>	-1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>
6	Тукмачёва В	+1	<b>+1</b>	-1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>	+1	<b>+1</b>



Продолжение таблицы 6

№	ФИ ребёнка	3. Расположение на листе		итого		самооценка	
		было	стало	было	стало	было	стало
1	Алиева Ф	+1	<b>-1</b>	8	<b>13</b>	заниженная	<b>адекватная</b>
2	Киселёв З	+1	<b>-1</b>	9	<b>11</b>	заниженная	<b>адекватная</b>
3	Костылева В	+1	<b>+1</b>	12	<b>20</b>	адекватная	<b>завышенная</b>
4	Крицков М	+3	<b>+1</b>	14	<b>15</b>	адекватная	<b>адекватная</b>
5	Романов Д	-2	<b>-2</b>	3	<b>13</b>	крайне низкая	<b>адекватная</b>
6	Тукмачёва В	+1	<b>-1</b>	10	<b>13</b>	заниженная	<b>адекватная</b>

Таблица 7

**Результаты методики «Кто я?» (модификация А.М.Прихожан методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна) после проведения коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки младших школьников**

№	ФИ ученика	Уровень притязаний													
		Характер		ум		Способности		Авто ритет		Красота		Уверенность		Средний балл	
		б	с	б	с	б	с	б	с	б	с	б	с	б	с
1	Алиева Ф	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	90Н	<b>90Н</b>
2	Киселёв З	70	<b>70</b>	90	<b>80</b>	90	<b>70</b>	70	<b>80</b>	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	83О	<b>80О</b>
3	Костылева В	80	<b>80</b>	90	<b>80</b>	70	<b>80</b>	90	<b>90</b>	80	<b>70</b>	80	<b>90</b>	82О	<b>80О</b>
4	Крицков М	10	<b>80</b>	10	<b>70</b>	10	<b>70</b>	30	<b>40</b>	10	<b>70</b>	10	<b>60</b>	13З	<b>65О</b>
5	Романов Д	80	<b>80</b>	70	<b>60</b>	80	<b>90</b>	80	<b>90</b>	80	<b>70</b>	90	<b>80</b>	80О	<b>78О</b>
6	Тукмачёва В	70	<b>90</b>	70	<b>90</b>	40	<b>90</b>	60	<b>90</b>	70	<b>90</b>	70	<b>90</b>	63О	<b>90Н</b>

Продолжение таблицы 7

№	ФИ ученика	Уровень самооценки													
		Характер		ум		Способности		Авто ритет		Красота		Уверенность		Средний балл	
		б	с	б	с	б	с	б	с	б	с	б	с	б	с
1	Алиева Ф	60	<b>70</b>	60	<b>50</b>	80	<b>60</b>	70	<b>80</b>	80	<b>80</b>	70	<b>80</b>	70А	<b>8А</b>
2	Киселёв З	60	<b>70</b>	70	<b>80</b>	90	<b>80</b>	30	<b>50</b>	90	<b>90</b>	90	<b>90</b>	72А	<b>7А</b>
3	Костылева В	90	<b>70</b>	80	<b>60</b>	90	<b>70</b>	80	<b>70</b>	90	<b>80</b>	70	<b>70</b>	83В	<b>7А</b>
4	Крицков М	50	<b>50</b>	30	<b>50</b>	40	<b>50</b>	60	<b>60</b>	50	<b>50</b>	40	<b>50</b>	45З	<b>5А</b>
5	Романов Д	70	<b>80</b>	50	<b>60</b>	70	<b>70</b>	40	<b>50</b>	60	<b>50</b>	90	<b>70</b>	63А	<b>6А</b>
6	Тукмачёва В	90	<b>80</b>	50	<b>60</b>	60	<b>60</b>	50	<b>60</b>	50	<b>70</b>	80	<b>70</b>	63А	<b>6А</b>

Продолжение таблицы 7

№	ФИ ученика	Расхождение притязаний и самооценки		Самооценка	
		было	стало	было	стало
1	Алиева Ф	20	7	адекватная	адекватная
2	Киселёв З	11	3	адекватная	адекватная
3	Костылева В	-1	10	завышенная	адекватная
4	Крицков М	-32	13	крайне заниженная	адекватная
5	Романов Д	17	15	адекватная	адекватная
6	Тукмачёва В	0	23	адекватная	адекватная

Приложение 4

Таблица 8

**Сводная таблица результатов по трём методикам после реализации коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки младших школьников**

№	ФИ ученика	Уровень самооценки по трём методикам						итог	
		I		II		III			
		было	стало	было	стало	было	стало	было	стало
1	Алиева Ф	заниженная	заниженная	заниженная	адекватная	адекватная	адекватная	заниженная	адекватная
2	Киселёв З	низкая	адекватная	заниженная	адекватная	адекватная	адекватная	заниженная	адекватная
3	Костылева В	завышенная	завышенная	адекватная	завышенная	завышенная	адекватная	завышенная	завышенная
4	Крицков М	низкая	заниженная	адекватная	адекватная	крайне заниженная	адекватная	крайне низкая	адекватная
5	Романов Д	низкая	адекватная	крайне низкая	адекватная	адекватная	адекватная	крайне низкая	адекватная
6	Тукмачёва В	заниженная	адекватная	заниженная	адекватная	адекватная	адекватная	заниженная	адекватная

**Сводная таблица результатов контрольного эксперимента по трём методикам после реализации  
коррекционно – развивающих занятий по оптимизации самооценки младших школьников с  
присвоением количественных выражений**

Низкая - 0

Заниженная – 1

Адекватная – 2

Завышенная - 3

№	ФИ ученика	Уровень самооценки по трём методикам						итог	
		I		II		III			
		было	стало	было	стало	было	стало	было	стало
1	Алиева Ф	1	1	1	2	2	2	1,3	1,7
2	Киселёв З	0	2	1	2	2	2	1	2
3	Костылева В	3	3	2	3	3	2	2,6	2,6
4	Крицков М	0	1	2	2	0	2	0,7	1,7
5	Романов Д	0	2	0	2	2	2	0,7	2
6	Тукмачёва В	1	2	1	2	2	2	1,3	2

От 0 до 1,4 – заниженная

От 1,5 до 2,4 – адекватная

От 2,5 до 3 - завышенная

**Методическая разработка игрового тренинга «Самооценка. Виды самооценки».**

Целевая аудитория: родители обучающихся, имеющих неадекватную самооценку.

Цель тренинга: повышение психологической грамотности.

Задачи:

- раскрыть понятие самооценки;
- познакомить с основными видами самооценки;
- формировать правильную позицию родителя в отношениях «отцы – дети»;
- дать рекомендации по оптимизации самооценки младшего школьника.

**Ход игрового тренинга**

**1. Ритуал приветствия.**

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ведущий: Повернитесь друг к другу и скажите

«Здравствуй, друг! А вот и я!

А вот улыбочка моя!» Постарайтесь улыбнуться самой доброй, искренней и милой улыбкой.

**2. Основной этап.**

Цель: определение и раскрытие темы тренинга.

Ведущий: послушайте притчу «Золотое кольцо» и попробуйте сформулировать тему нашей встречи.

**ПРИТЧА ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО**

Однажды к Мастеру пришел молодой человек и сказал:

— Я пришел к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчемным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

— Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, – и, немного подумав, добавил: – Но если ты согласишься помочь мне в моем деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

— С удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

— Хорошо, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое золотое кольцо с красивым камнем. – Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее!

Юноша взял золотое кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну в крайнем случае серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошел к Мастеру.

— Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он. – В лучшем случае я мог бы выручить за золотое кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

— Ты только что произнес очень важные слова, сынок! – отозвался

Мастер. – Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне.

Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал золотое кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

— Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

— Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

— Садись сюда, – сказал Мастер, выслушав оживленный рассказ молодого человека.

И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

### **Лекция «Самооценка. Виды самооценки». (Презентация)**

На титульном слайде эпиграф:

*И.В. Гете: «Если ты потерял состояние, то ты еще ничего не потерял: состояние ты можешь нажить вновь. Если ты потерял честь, то попробуй приобрести славу – и честь тебе будет возвращена. Но если ты потерял веру в себя, то потерял все!».*

В словаре по психологии самооценка определяется как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и своего места среди других людей. Известный отечественный психолог, Л. С. Выготский, предполагал, что именно в младшем школьном возрасте начинает складываться, оформляться самооценка. Именно в этот период самооценка

получает свое развитие за счет учебной деятельности, новой позиции — позиции ученика, нового психического образования — рефлексии, которым ребенок только начинает овладевать. Именно в этот период ребенок выпитывает, накапливает знания о других и о самом себе. Липкина А. И. считает особенностью этого возрастного периода то, что у младших школьников обнаруживаются все виды самооценки (адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения), которые имеют свою специфику.

Самооценка младшего школьника в большей мере, чем у взрослого человека, поддается воздействию и изменению. В самооценке ребенка — ученика начальной школы начинают отражаться его представления о будущем. Л. А. Кислицкая утверждает, что завышенная самооценка является преобладающей в первых классах. Но по мере взросления младшие школьники в большинстве начинают правильно оценивать себя и свои возможности. Самооценка ребенка в начальный период обучения оказывает влияние на весь учебный процесс, на формирование учебной мотивации, саморегуляции деятельности, на удовлетворенность ведущих потребностей возраста.

Педагогам и родителям в связи с этим следует уделять особое внимание формированию адекватной самооценки, так как она характеризуется реальным оцениванием личностью самой себя, своих качеств и поступков, то есть человек оценивает себя трезво и объективно. Именно это является основой нормальной самооценки.

#### *Виды самооценки.*

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: "Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, др.) так и не научился!" Родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и



неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

Самооценка может быть *адекватной, завышенной либо заниженной*.

*Как проявляется уровень самооценки в поведении?*

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с *адекватной самооценкой*. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с *заниженной самооценкой*. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удастся.

*При завышенной самооценке* дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Особое значение дети придают интеллектуальным возможностям и тому, как их оценивают другие (взрослые и сверстники). При этом им важно, чтобы положительная оценка была общепризнана. Самооценка и связанный с ней уровень притязаний являются личностными параметрами умственной деятельности и позволяют судить о том, как проходит процесс развития личности младшего школьника под влиянием учебной деятельности.

Влияние успеваемости младших школьников на их самооценку несомненно. Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки. Слабоуспевающим школьник становится на каком-то этапе учения,

когда обнаруживается определенное расхождение между тем, что от него требуют, и тем, что он в состоянии выполнить. На начальном этапе отставания расхождение это недостаточно осознается, а главное, не принимается младшим школьником: большинство неуспевающих детей 1 и 2 классов переоценивают результаты своей учебной деятельности. К 4 классу уже выявляется значительный контингент отстающих детей с пониженной самооценкой. Тот, который часто терпит неудачу, ожидает и дальше неудачу, и наоборот, успех в предшествующей учебной деятельности предрасполагает к ожиданию успеха в дальнейшем. Преобладание в учебной деятельности у отстающих детей неуспеха над успехом, постоянно подкрепляемое низкими оценками их работы учителем, ведет к нарастанию у них неуверенности в себе и чувства неполноценности.

### **Игровая часть тренинга.**

#### **Упражнение «Напишите левой рукой»**

Педагог предлагает родителям выполнить задание: написать левой рукой, если ведущая правая, фразу: «Я люблю своего ребенка» Затем предлагается проанализировать, какие ощущения возникли во время выполнения упражнения, анализируется трудность выполнения упражнения и сравнивается с несформированными навыками ребенка, как трудно учиться новому.

#### **Упражнение «Ласковое имя»**

Родителям предлагается по очереди назвать сначала полное имя своего ребёнка, а потом ласковое.

Делается вывод: чаще называть ребёнка ласково.

#### **Упражнение «Любимое поведение»**

Родителям предлагается по очереди вспомнить самое любимое поведение своего ребёнка.

#### **Упражнение «Ладони»**

Родителям предлагается убрать одну руку за спину и попробовать сделать хлопок ладонями. Варианты могут быть разными: хлопок о ладонь соседа, хлопок о колено, хлопок о стол и т.д.

Делается вывод, что для хлопка всё же нужна вторая ладонь. Так же и в семье. Ребёнку нужна ваша ладонь, Ваша помощь.

Закончить нашу встречу хочется ещё одной притчей.

#### ПРИТЧА О ПРОРОКЕ И ДЛИННЫХ ЛОЖКАХ

Один правоверный пришёл как-то к пророку Элиасу. Его очень волновало, что такое **ад** и **рай**, потому что он хотел жить праведно.

— Где ад и где рай?

С этим вопросом человек обратился к пророку, но Элиас не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повёл тёмными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в большой зал со множеством народа, бедными и богатыми, в лохмотьях и драгоценных одеяниях. Посреди зала стоял на огне огромный котёл, в нём кипел суп. От варева шёл приятный запах по всему залу. Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и бессмысленными глазами, стараясь получить свою порцию супа.

Спутник пророка Элиаса поразился, когда увидел у них в руках **по** ложке, величиной с них самих. Вся ложка была из металла, раскалённая от супа, и лишь на самом конце черенка имелась деревянная ручка. С жадностью голодные люди тыкали своими ложками в котле. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжёлые ложки из супа, но так как те были слишком длинными, то и сильнейшие не могли отправить их в рот. Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали супом плечи соседей. С руганью они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, которыми могли бы утолить голод.

Пророк Элиас взял своего спутника за руку и сказал: «**Вот это — ад**».

Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей. После долгих странствий по тёмным коридорам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей, сидящих вокруг. Посреди зала стоял котёл с кипящим супом. У каждого было **по такой же громадной ложке в руке**, какие Элиас и его спутник уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса и звуки окунаемых ложек. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого. Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжёлой, то сразу же другая пара помогала своими ложками, так что каждый мог спокойно есть. Как только насыщался один, его место занимал другой.

Пророк Элиас сказал своему спутнику: **«А вот это — рай!»**

**P.S.:** «Ад» — это работа рядом друг с другом, но против друг друга; каждый — только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы — люди в раю и люди в аду — имеют одинаковые или похожие проблемы. Но живут ли они в раю или в аду, зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить. Рай и ад — в нас самих. Мы имеем возможность выбирать!

### **3. Рефлексия.**

#### **Упражнение «Солнышко»**

Каждый участник получает лист А4 и карандаши. Нарисуйте солнышко с десятью лучиками. Цвет выбирается по желанию. Возьмите ручку и напишите себе над одним лучиком самую важную на Ваш взгляд рекомендацию по оптимизации самооценки Вашего ребёнка. Передаём соседу справа. Вновь пишем свою рекомендацию, и так пока не вернётся к Вам Ваш листок.

Обсуждение рекомендаций. Каждый озвучивает то, что он написал и объясняет: почему это на его взгляд самая важная рекомендация. В процессе обсуждения можно исправлять, уточнять, переформулировать, дописывать и т.д.

Таким образом, родители сами сформулировали себе рекомендации.

Солнышко уносится домой. При желании лучики могут добавляться.

(Примерные формулировки рекомендаций:

- каждый день уделять ребёнку всё своё внимание;
- признавать и понимать чувства ребёнка, но не позволять неприемлемое поведение;
- обсуждать общие планы, выслушивая мнение ребёнка или предложив несколько альтернатив;
- хвалить или ругать за конкретные поступки и действия, всегда объясняя ребёнку почему это вас порадовало или огорчило;
- установить твёрдые запреты и ограничения и самому неукоснительно соблюдать;
- дать возможность ребёнку самостоятельно решать посильные для него проблемы, не прибегая помощи взрослого;
- уважать старания и прилежность ребёнка;
- сравнивать ребёнка только с самим собой;
- показать, что неудача – это повод исправиться и научиться чему – то новому;
- учитывать индивидуальные особенности развития ребёнка;
- учить толерантности и воспитывать эмпатию и т.д.).

#### **4.Ритуал прощания.**

Посмотрите на соседа справа, слева и скажите:

«До свидания, друзья!

И вновь улыбочка моя!». Улыбнитесь самой доброй улыбкой.

**Методическая разработка игрового тренинга на снятие эмоциональной напряжённости «Вместе весело шагать...»**

Целевая аудитория: дети 8-10 лет.

Цель: снятие тревожности, настрой на позитивное взаимодействие с психологом.

Задачи:

- формитровать навыки дружеского взаимодействия;
- снять эмоциональную напряжённость.

**Ход игрового тренинга**

**1. Ритуал приветствия.**

Повернитесь к соседу справа, слева и скажите:

«Здравствуй, друг!

А вот и я.

А вот улыбочка моя!»

**2. Игра на внимание.**

*В центре игрушка, игроки вокруг. Ведущий произносит:*

Расскажу я вам рассказ

В полтора десятка фраз.

Лишь скажу я слово "три",

Приз немедленно бери!

Однажды щуку мы поймали,

Рассмотрели что внутри.

Рыбешек мелких увидали,

И не одну, а целых... пять.

Мечтает парень закаленный  
Стать олимпийским чемпионом,  
Смотри, на старте не хитри,  
А жди команды: раз, два, марш!

Когда стихи запомнить хочешь,  
Их не зубри до поздней ночи.  
Возьми и на ночь повтори  
Разок - другой, а лучше 10.

Однажды поезд на вокзале  
мне 3 часа пришлось прождать...  
*(Если не успевают взять приз, его забирает ведущий:)*  
Ну что ж, друзья, вы приз не брали,  
когда была возможность брать?

### **3. Психогимнастика.**

Упражнение «Тучки».

Ведущий: Послушайте стихотворение.

**Владимир Маяковский**

**«Тучкины штучки»**

Плыли по небу тучки.

Тучек - четыре штучки:

от первой до третьей - люди;  
четвертая была верблюдик.

К ним, любопытством объята,  
по дороге пристала пятая,

от нее в небосинем лоне  
разбежались за слоником слоник.

И, не знаю, спугнула шестая ли,  
тучки взяли все - и растаяли.

И следом за ними, гонясь и сжирав,  
солнце погналось - желтый жираф.

Ведущий: Нарисуйте контур двух тучек. Передайте соседу справа.

Пофантазируйте на что или на кого похожи тучки. Дорисуйте.  
Подарите свои тучки соседу справа.

#### **4. Упражнения по теме.**

*Этюды на выражение основных эмоций*

##### **Собака принюхивается**

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

##### **Лисичка подслушивает**

Лисичка стоит у окна избышки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Голову наклонила в сторону, слушает, подставив ухо. Взгляд направила в другую сторону, рот полуоткрыт. Ногу выставила вперед, корпус слегка наклонила.

##### **Сосредоточенность**

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Локтём левой руки опёрся о стол и поддерживает голову, указательным пальцем правой руки двигает по карте. Глаза сощурены, нижняя губа закушена.



## **Раздумье**

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

(Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».)

## **Круглые глаза**

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок. Какие круглые глаза были у меня, когда я увидел живую тряпку!»

## **Ключ нашелся**

Мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ, откроет дверь, войдет в свою комнату, положит портфель, быстро поест и пойдет гулять... Но где же ключ? Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... Нет ключа! Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать там. Искать он долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел ключ под скамейкой. Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

## **5. Релаксация.**

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.)

Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Пауза.)

Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную

музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»).

Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоем жаворонок, они проснутся. (Пауза.)

Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети спокойно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей.

#### **6. Рефлексия.**

Что больше всего запомнилось на занятии?

В какой момент было комфортнее, хорошо?

Придётся ещё?

#### **7. Ритуал прощания.**

Повернитесь к соседу справа, слева и скажите:

«До свидания, друзья!

И вновь улыбочка моя!»

Улыбнитесь самой доброй улыбкой.

## **Рекомендации для учителя по оптимизации самооценки младших школьников**

- Оценка должна стимулировать, направлять и сопровождать учебно – познавательную деятельность обучающихся на всех ступенях и быть содержательной.
- Учитель может сравнивать разные результаты учебной деятельности, возникшие из-за разного отношения к учению, только тех детей, которые обладают приблизительно одинаковыми способностями.
- Давая рецензию работам обучающихся, учитель должен обязательно отмечать и недостатки, и достоинства. Затем работа возвращается, и обучающийся самостоятельно проводит анализ и выполняет работу над ошибками.
- Учитель может предложить слабоуспевающему обучающемуся с заниженной самооценкой взять некое «шефство» над слабоуспевающим учеником младшего класса.
- В своей педагогической деятельности создавать ситуации, способствующие осознанию обучающимся особенностей своей работы: её сильных слабых сторон и актуализирующих самооценку ребёнка.
- Предлагать детям перед сдачей тетрадей на проверку учителю самостоятельно оценивать свои работы. Затем обсуждать расхождения в оценках и показатели, по которым оценивал ребёнок и оценивает учитель.
- Не скупиться на похвалу, но в разумных пределах.
- Обязательно создание на уроках ситуаций успеха.